

F5 : Douleurs musculaires et blessures du sportif

Fonctionnement du cours


Ce cours sur les douleurs musculaires et blessures du sportif fonctionne de la manière suivante. Voici ce qui est à faire **AVANT LE COURS EN CLASSE**.

1. Faites le quiz d'auto-évaluation sur le Traitement de la douleur. Si vous faites moins de 6 sur 10, je vous conseille de revoir les notions de traitement de la douleur.
Une fois que le quiz sur le Traitement de la douleur est fait, vous avez accès aux parties sur les lombalgies et sur les blessures du sportif.
2. Lombalgies: lisez le document pdf puis faites le quiz d'auto-évaluation.
3. Blessures du sportif:
 1. Commencez par lire le fichier d'introduction,
 2. Visionnez les deux vidéos (les slides se trouvent ci-dessous),
 3. Faites le quiz d'auto-évaluation pour tester votre niveau de compréhension.


A tout moment, vous pouvez poser vos questions sur le forum. Je vous encourage à répondre (ou donner des éléments de réponses) aux questions de vos collègues.


EN CLASSE nous ferons des cas pratiques. Il est donc nécessaire d'avoir fait l'ensemble des activités ci-dessus **avant** le cours.

Note: tous les quiz sont là pour vous aider à vous auto-évaluer. Les "notes" vous servent donc uniquement à vous aider à évaluer si vous maîtrisez un sujet ou non (et donc à revoir la matière le cas échéant). Elles ne seront pas utilisées pour la note finale du cours ou de l'examen.


 Cours théorique

 Exercices pratiques

 Autres documents

 Questions sur les douleurs musculaires et blessures du sportif

Ce forum vous permet de poser vos question concernant les douleurs musculaires et blessures du sportif.

 Traitement de la douleur

 Lombalgie: introduction

 Lombalgie - Auto-évaluation

Accès restreint Non disponible à moins que : L'activité **Traitement de la douleur** soit marquée comme achevée

 Blessures du sportif: introduction

Accès restreint Non disponible à moins que : L'activité **Traitement de la douleur** soit marquée comme achevée

Voici quelques slides d'introduction à lire avant de visionner la vidéo sur les blessures du sportif.

 Vidéos sur les blessures du sportif


Accès restreint Non disponible à moins que : L'activité **Blessures du sportif: introduction** soit marquée comme achevée

 Blessures du sportif - Slides vidéo

Accès restreint Non disponible à moins que : L'activité **Blessures du sportif: introduction** soit marquée comme achevée

 Blessures du sportif: auto-évaluation

Accès restreint Non disponible à moins que : L'activité **Blessures du sportif: introduction** soit marquée comme achevée

 Pour en savoir plus



Question 1

Pas encore répondu

Noté sur 1,00

Marquer la question

Modifier la question

Parmi les propositions suivantes, lesquels sont des drapeaux rouges pour la lombalgie?

Veillez choisir au moins une réponse :

- a. Des vomissements
- b. Une douleur non-mécanique
- c. Des plaques rouges sur le dos
- d. Un état fébrile
- e. Un traumatisme récent

Question 2

Pas encore répondu

Noté sur 1,00

Marquer la question

Modifier la question

Pour un patient souffrant de lombalgie, il faut lui conseiller de se reposer et d'attendre jusqu'à la disparition des douleurs pour reprendre ses activités habituelles.

Sélectionnez une réponse :

- Vrai
- Faux

Question 3

Pas encore répondu

Noté sur 1,00

Marquer la question

Modifier la question

Quel(s) traitement(s) de premier choix proposer à un patient qui souffre d'une lombalgie aiguë?

Veillez choisir au moins une réponse :

- a. un AINS
- b. un AINS topique
- c. de la glucosamine
- d. de l'aspirine
- e. du paracétamol