

# Retour Post-traumatique suite à une entorse cheville chez le Sapeur Pompier



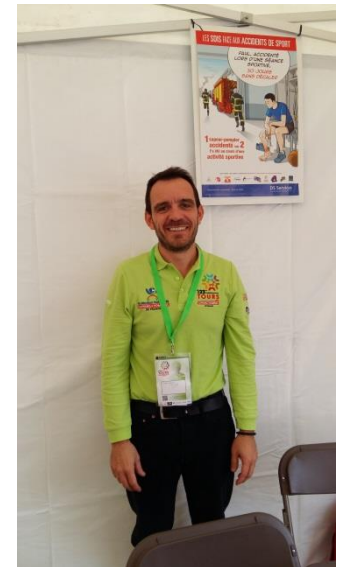
**SDIS**

1

*Service Départemental d'Incendie et de Secours d'Indre-et-Loire*

# Présentation

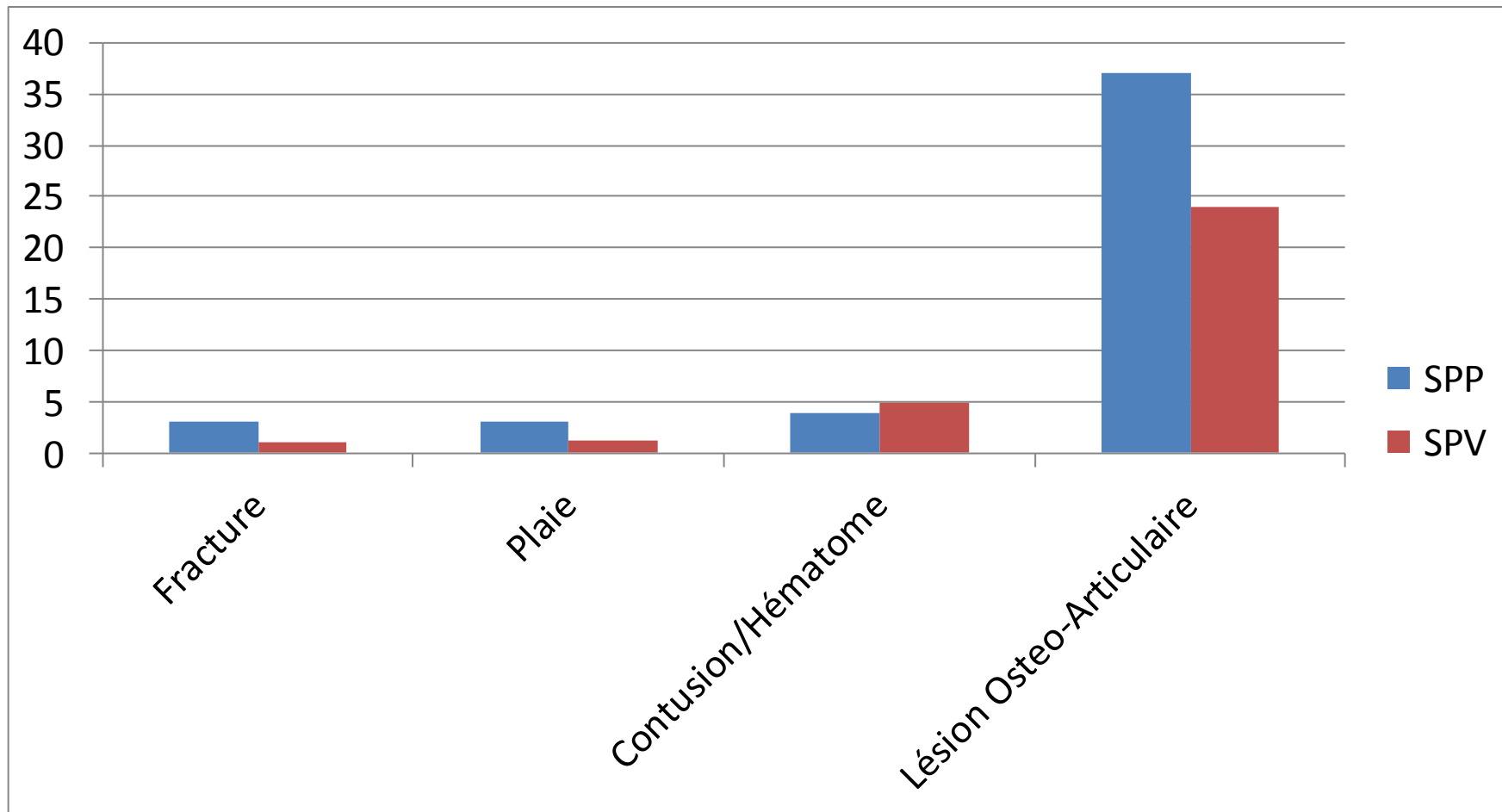
- Nicolas DESCHAMPS, SPV du SDIS 37
  - Expert kinésithérapeute / Préparateur physique
  
- Maurice NOGRAY
  - EAP 3, CTD du SDIS 37



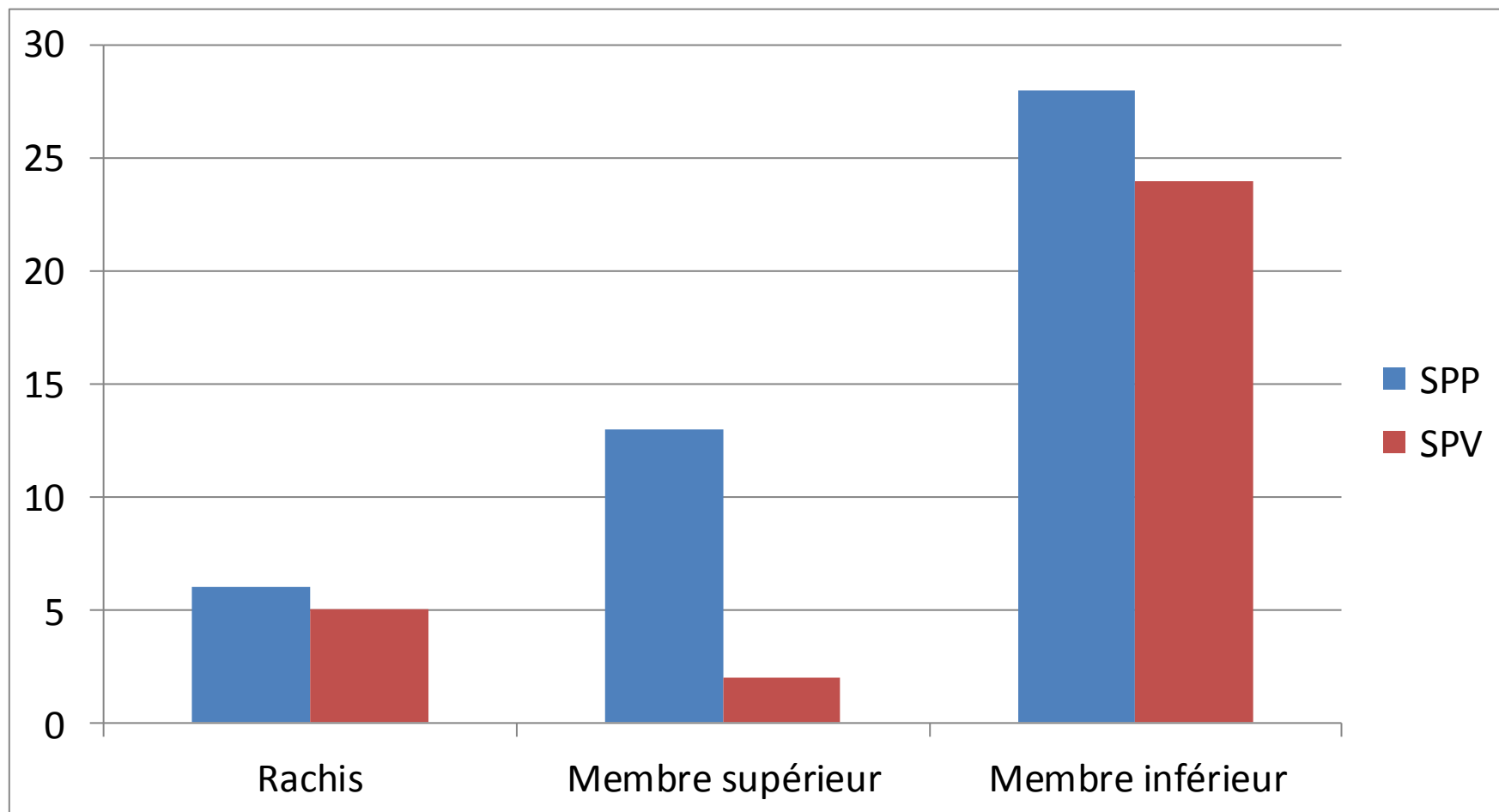
# DEMARCHE

- Identification : « Etats des lieux »
- Analyse : « connaissance de l'accidentalité » via outils statistiques
- Choix
- Analyse de tâche : « compréhension métier »
- Conception process:
  - Choix des outils ( évaluatifs/ travail)
  - Mise en forme
  - Mise en pratique
- Evaluation

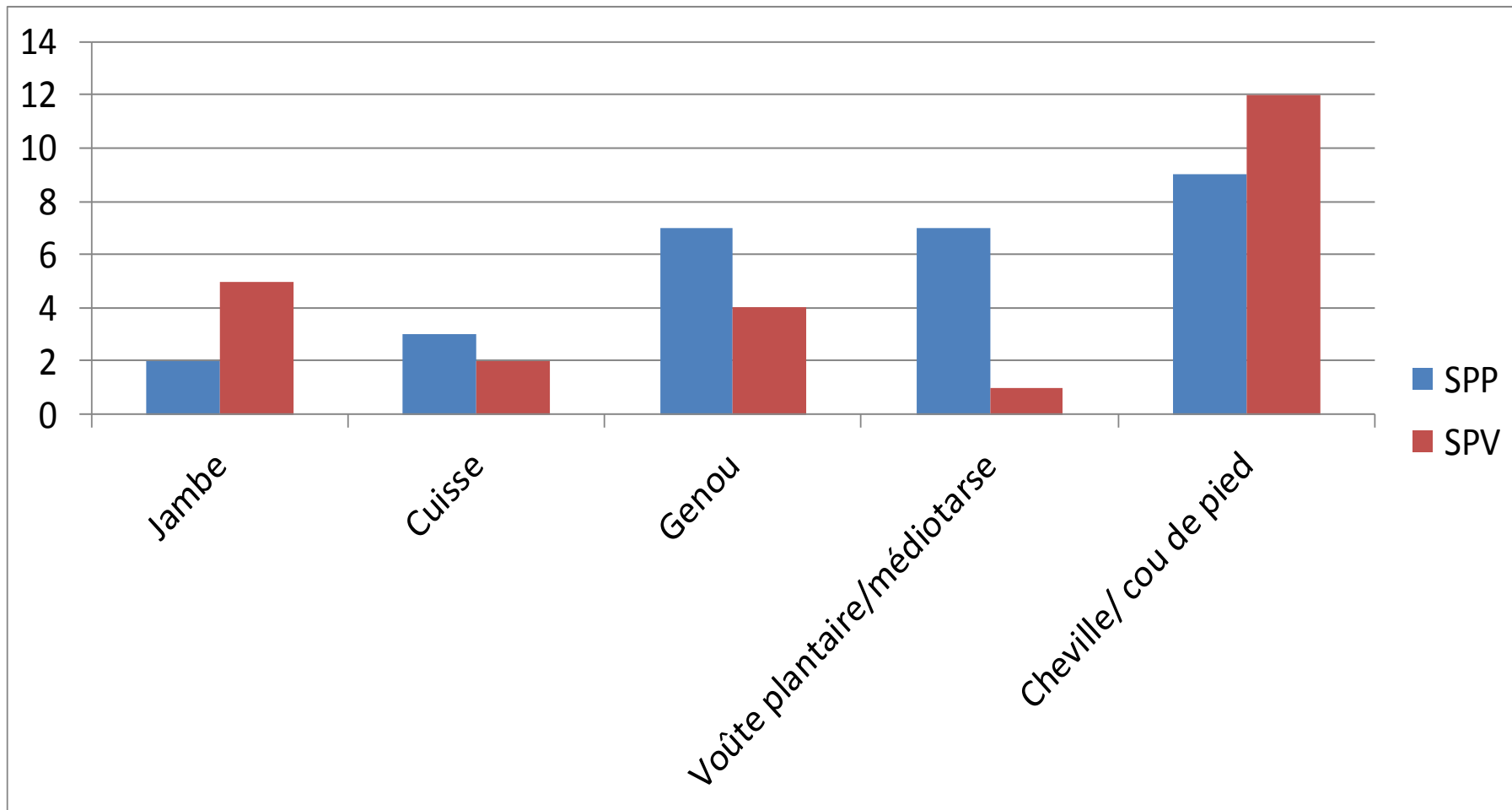
# ETAT DES LIEUX



# ETAT DES LIEUX



# ETAT DES LIEUX



# Problématique

Comment prendre en compte le retour post-traumatique ?

Peut-on améliorer la prise en charge sur le retour post-traumatique?

Comment prévenir les récurrences d'entorse de cheville?



# Principe

Tel que défini par  
le concept de « Santé-Sécurité » par l'activité physique,  
la conception, l'application, les effets  
d'un retour post-traumatique  
ne peuvent être positifs que s'ils ne sont partagés par tous.

**SDIS**  
Service Départemental d'Incendie et de Secours d'Indre-et-Loire



*Entorse de la cheville que faire...*



*Une solution existe aujourd'hui!*



**Contactez votre  
correspondant sport  
du groupement:**

« De la diversité naît la richesse »



# Moyens humains

## ❖ Ressources existantes

- SSSM et l'ensemble des médecins SP
- Les chefs de centre
- Les Encadrants d'Activités Physiques (EAP)

Stratégie de formation EAP 2 (individualisation)

FMPA des EAP

## ❖ Ressource complémentaire

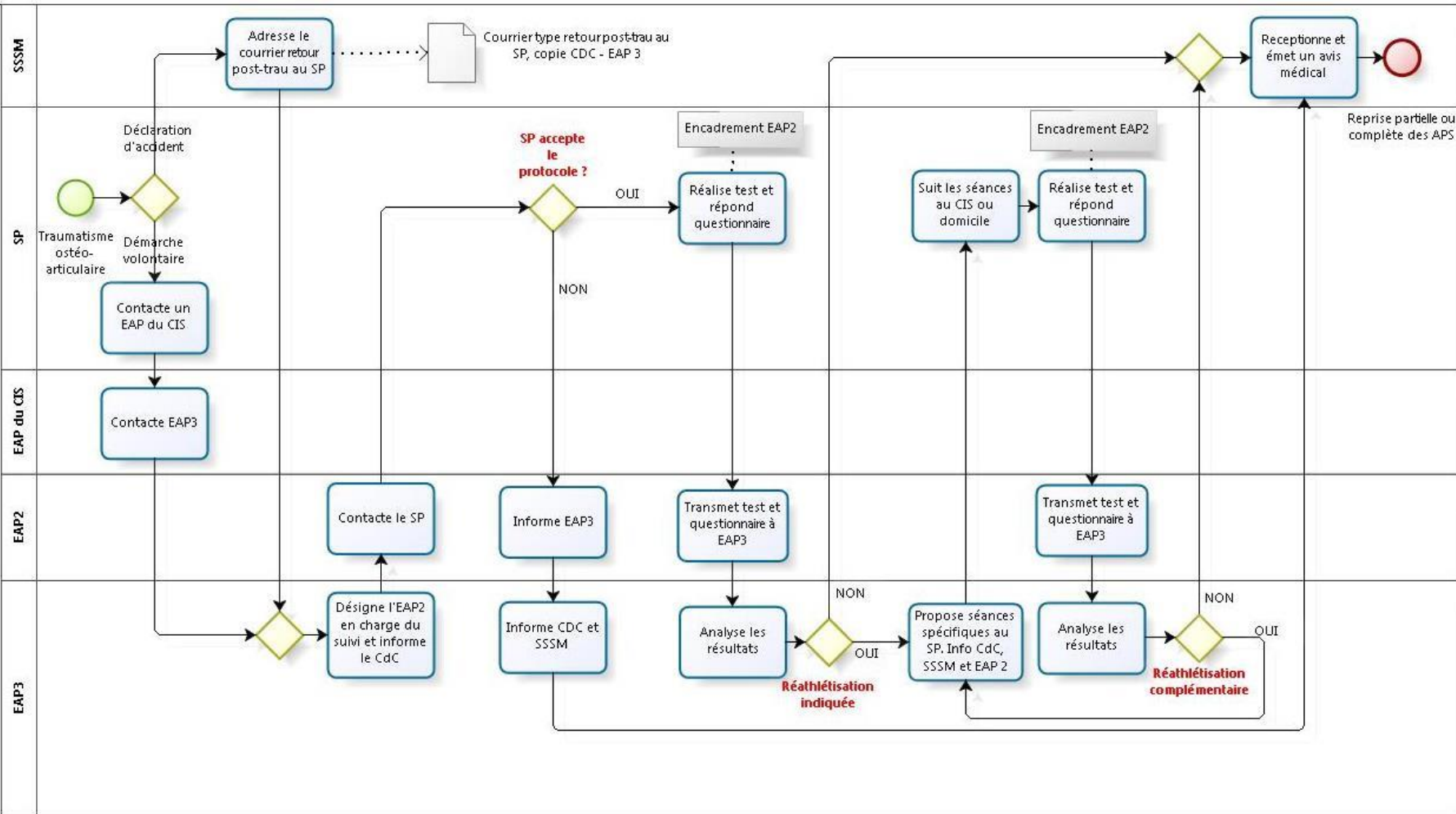
- Expert kinésithérapeute / Préparateur physique

# Objectif

Création d'un protocole de réathlétisation  
**au plus juste** des besoins physiques,  
du SP en retour post-traumatique.

- Renforcer le retour opérationnel
- Eviter la récurrence
- Optimiser le bien être au travail
- Déceler un risque d'accident articulaire

# Organisation du retour post-traumatique



# Planification

Après une période de convalescence, arrêt de travail, séance de rééducation, ...  
Systématiquement, aptitude médicale prononcée

Puis, dans les faits :

- Tests d'évaluation de l'articulation avant et après séances spécifiques  
Permettant de déterminer objectivement si la consolidation est suffisante, complète et efficace ou pas.
- Questionnaires d'évaluation par le SP
- Séances individuelles spécifique sur temps de garde et repos
  - 4 séances par semaine x 3 semaines suivant test
  - 4 séances par semaine x 2 semaines suivant test

# Evaluation

Indispensable, nécessaire, validante

## 1- Test de l'étoile (S.E.B.T)

*République Française*  
SERVICE DEPARTEMENTAL D'INCENDIE ET DE SECOURS D'INDRE ET LOIRE



GROUPEMENT DE LA FORMATION ET DU SPORT  
SERVICE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

### EVALUATION DE LA CHEVILLE

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_ CIS : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom - Prénom de l'EAP 2 : \_\_\_\_\_

*Rayer les mentions inutiles :*

Evaluation de départ  
ou Evaluation après 3 semaines  
ou Evaluation après 5 semaines


Distances chevilles (en cm)				
Cheville saine au centre REPERE VERT		Cheville déficitaire au centre REPERE ROUGE		DIFFERENCE en cm
NORD		NORD		
NORD-EST		NORD-OUEST		
EST		OUEST		
SUD-EST		SUD-OUEST		
SUD		SUD		
SUD-OUEST		SUD-EST		
OUEST		EST		
NORD-OUEST		NORD-EST		

Signature de l'EAP 2

Signature de l'évalué

## 2- Auto-évaluation du S.P. via questionnaire

*République Française*  
SERVICE DEPARTEMENTAL D'INCENDIE ET DE SECOURS D'INDRE ET LOIRE



**QUESTIONNAIRE RETOUR POST-TRAUMATIQUE**

**A renseigner systématiquement avant d'effectuer l'évaluation pratique !**

NOM - Prénom : \_\_\_\_\_ CIS : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

1<sup>o</sup> Etes vous confiant quand à la possibilité pour vous de reprendre votre niveau antérieur de pratique sportive ?  
Extrêmement - Très confiant - Confiant - Peu confiant - Pas du tout

2<sup>o</sup> Pensez vous que vous êtes susceptible de vous re-blessier à la cheville lors de votre pratique sportive ?  
Extrêmement - Très susceptible - Susceptible - Peu Susceptible - Pas du tout

3<sup>o</sup> Etes vous anxieux à l'idée de pratiquer une activité physique avec les sapeurs-pompiers ?  
Extrêmement - Très Anxieux - Anxieux - Peu Anxieux - Pas du tout

4<sup>o</sup> Etes vous confiant dans le fait que votre cheville ne cédera pas lors de votre activité physique ?  
Extrêmement - Très confiant - Confiant - Peu confiant - Pas du tout

5<sup>o</sup> Trouverez vous frustrant d'avoir à considérer votre cheville avec attention envers l'activité physique des sapeurs pompiers ?  
Extrêmement - Très frustrant - Frustrant - Peu frustrant - Pas du tout

6<sup>o</sup> L'idée de devoir repasser à travers une rééducation vous retient elle de pratiquer une activité physique ?  
Extrêmement - Encombrant - Non - Peu - Pas du tout

7<sup>o</sup> Vous vous sentez détendu à l'idée de pratiquer une activité physique dans le cadre des S.P. ?  
Extrêmement - Très détendu - Détendu - Peu détendu - Pas du tout

Signature : \_\_\_\_\_



# Star Excursion Balance Test (Gray 1995) ou SEBT

Test fonctionnel utilisé pour évaluer les instabilités externes de cheville.



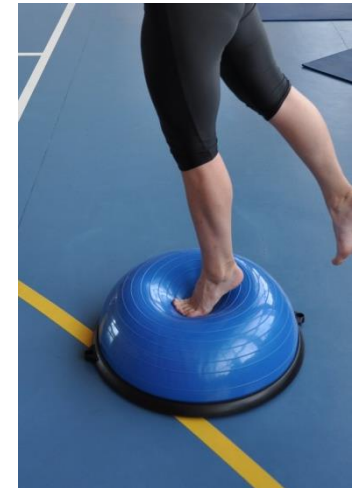
# Star Excursion Balance Test (Gray 1995) ou SEBT

- ❖ Ce test a été validé dans plusieurs études scientifiques :
  - Kinzey (1998),
  - Hertel (2000/ 2006),
  - Olmsted en 2002,
  - Plisky 2006
- ❖ Une différence supérieure de 4 cm entre droit et gauche dans la direction antérieure représenterait 2.5 fois risque dans l'instabilité chronique de la cheville.
- ❖ Les compétences évaluées sont :
  - Coordination neuro-motrice
  - Souplesse

# Séances individuelles spécifiques

- ✓ Développer Endurance fondamentale
- ✓ Optimisation proprioceptive

Semaine 1 - Séance 1		Lieu : Intérieur
Thème de la séance : Post-traumatique cheville		Durée : 1 h 00
Matériels :	1 BOSU 1 Chronomètre	
DEROULEMENT		MATERIELS
Descriptif de la terminologie employée : ex : 2 x (w:30"/R:30") récup 1' Travail sur 30 sec puis repos 30 sec ensuite 1 min de récupération Recommencer une 2ème fois, le travail sur 30 sec puis repos de 30 sec		
Echauffement général: Footing à une allure modéré Echauffement spécifique Cf fiche spécifique		5 min 10 min
Exercice n°1: Tenir l'équilibre en statique sur le pied lésé, 2 x (W:30"/ R:30)" récup 1' entre series, les yeux ouverts 2 x (W:60"/R:30)" récup 1' entre series les yeux fermés 3 x (4x W:15"/R:15") recup 30" entre séries, lancer d'une balle GRS		1 BOSU 14 min Ne pas osciller Ne pas chuter
<b>W= temps de travail, et R = temps de repos</b> Exercice n°2: Saut sur le trampoline 2 x W:60/R:30 Saut 2 pieds 2xW:60"/R:30" Saut 2 pieds puis stabiliser sur le pied déficitaire: 2 x W:60"/R:30" Saut sur pied déficitaire puis stabiliser sur le même pied*		Trampoline 4 min 30



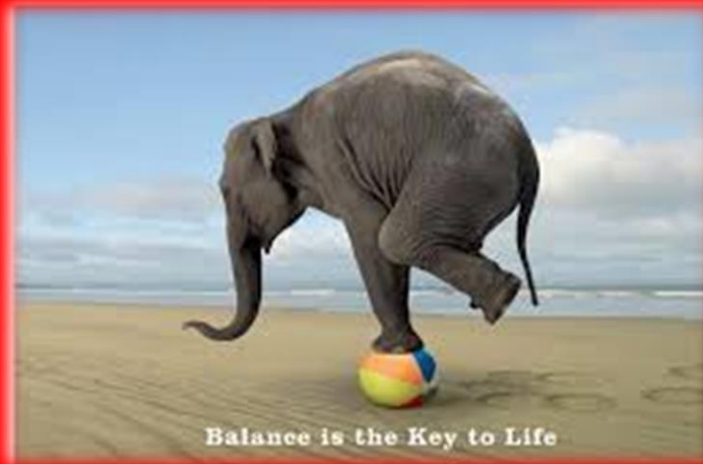


# Les outils



# Stand du SDIS 37 sur le RETOUR POST-TRAUMATIQUE





Merci de votre attention



Service Départemental d'Incendie et de Secours d'Indre-et-Loire  
La Haute Limougière – Route de Saint-Roch – BP 39 – 37230 Fondettes

Tél: 02 47 49 68 68 – Fax: 02 47 49 68 69

[contact@sdis37.fr](mailto:contact@sdis37.fr) - [www.sdis37.fr](http://www.sdis37.fr)