

■ **Intitulé de la formation** : « La cheville & vous ! Comprendre, évaluer, traiter »

■ **Objectifs de la formation** :

- Approfondir la compréhension fonctionnelle des pathologies orthopédiques de la cheville
- Actualiser ses connaissances sur la rééducation de la cheville
- Intégrer les notions de bases d'anatomie, physiopathologie et biomécanique pour améliorer ses prises en charge.
- Savoir réaliser un bilan de cheville
- Comprendre et utiliser la gestion de la quantification de la charge de travail dans ses rééducations.
- Maîtriser des techniques clés de thérapie manuelle
- Savoir réaliser un programme de rééducation adapté à la problématique du patient
-

■ **Public** : Masseurs-kinésithérapeutes D.E. **Pré-requis**: Aucun

■ **Moyens techniques et pédagogiques** :

- 2 formateurs en activité spécialistes du membre inférieur.
- Mise à disposition de matériels de rééducation dans un cabinet.
- Salle de cours équipée de projecteurs.
- Support de cours.

■ **Durée** : 3 jours (23h)

■ **Coût de la formation** 740€ hors frais de repas de 50 euros

■ **Formateurs** : Jean Baptiste Colombié, Cédric Vincent Masseur-Kinésithérapeute D.E.

Déroulé pédagogique

A travers ce document, le formateur s'engage à appliquer la pédagogie de l'organisme de formation. Le déroulé pédagogique apporte toutes les informations nécessaires au formateur et lui facilite l'animation.

JOUR 1					
Heure et Durée	Objectif(s) pédagogique(s)	Notions abordées	Activités	Moyen d'évaluation/ Formateur(s)	Support(s) / outil(s) pédagogique(s)
8h45	<ul style="list-style-type: none"> Accueil des stagiaires 		Discussion informelle	<i>Colombie / Vincent</i>	
9h00-9h30 (30')	<ul style="list-style-type: none"> Présentation du déroulé de la formation (objectifs, programme) Présentation du contexte de la formation Questionnaire interactif 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation du contexte de la formation Enoncé des problématiques liées à la pratique, Présentations personnelles Présentation du déroulé de la formation (objectifs, programme) Questionnaire interactif 	<ul style="list-style-type: none"> Tour de table : 3 questions obligatoires : <ul style="list-style-type: none"> Présentation personnelle (Qui ? Je suis...) Attentes (les attentes de chacun par rapport à la formation) Etat des lieux de la pratique 	<ul style="list-style-type: none"> Sondage interactif <i>Colombie / Vincent</i>	<ul style="list-style-type: none"> Présentation Power Point Table ronde Paper board
9h30-10h30 (1h')	<ul style="list-style-type: none"> Faire le lien entre les Syndromes pathologiques et les pathologies segmentaires 	<ul style="list-style-type: none"> Bio mécanique ethiopathologie 	<ul style="list-style-type: none"> Exposé théorique Reflexion didactique et inéactive 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation oral par les formateurs <i>Colombié</i>	<ul style="list-style-type: none"> Présentation Power Point Paper Board Support papier Table ronde
PAUSE (15')					
10h30-13h (2h30h)	<ul style="list-style-type: none"> Affiner ses diagnostics différentiels 	Réalisation et interprétation des tests Raisonnement clinique Arbres décisionnels	<ul style="list-style-type: none"> Exposé théorique et pratique 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation oral par les formateurs <i>Colombié/ Vincent</i>	<ul style="list-style-type: none"> Présentation Power Point Paper Board Support papier Table ronde
PAUSE DEJEUNER (1h)					
14h-15h30 (1h30')	<ul style="list-style-type: none"> Approfondir ses connaissances sur 2 syndromes 	<ul style="list-style-type: none"> Focus Physiopathologie tendineuse et Inhibitions musculaires 	<ul style="list-style-type: none"> Exposé théorique et pratique en 2 petits groupes différentiel 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation des pratiques par ses pairs 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation PowerPoint Paper Board Support papier

Déroulé pédagogique

		<ul style="list-style-type: none"> Bilan clé / Thérapie manuelle / auto mobilisation / exercices spécifique / Return to Play / exemple 		<i>Colombié/Vincent</i>	Pratique par le formateur Pratique entre stagiaires Prise de notes, Photos, Vidéos
15h30-16h30 (1h)	<ul style="list-style-type: none"> Acquérir des techniques manuelles génériques 	<ul style="list-style-type: none"> Techniques manuelles usuelles 	<ul style="list-style-type: none"> Démonstration pratique <input type="checkbox"/> Pratique expérimentielle 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation des pratiques par les formateurs et ses pairs <i>JB. Colombié</i> <i>C. Vincent</i>	<ul style="list-style-type: none"> Présentation Power Point
PAUSE 15'					
16h15-18h (1h45')	<ul style="list-style-type: none"> Actualiser ses connaissances et sa pratique sur 2 notions essentielles 	<ul style="list-style-type: none"> Cercle du sur entrainement e de la douleur Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> Exposé Théorique Démonstration pratique Pratique expérimentielle 	Evaluation des pratiques par les formateurs <i>JB. Colombié</i> <i>C. Vincent</i>	<ul style="list-style-type: none"> Présentation Power Point Paper board
JOUR 2					
Heure et Durée	Objectif(s) pédagogique(s)	Notions abordées	Activités	Moyen d'évaluation / Formateur(s)	Support(s) / outil(s) pédagogique(s)
8h45	<ul style="list-style-type: none"> Accueil des stagiaires 				
9h00-10h30 (1h30')	<ul style="list-style-type: none"> Développer une stratégie de soins en regard du bilan et de la biomécanique 	<ul style="list-style-type: none"> Reprise du bilan ROAST pour identification des axes de rééducation Théorie et pertinence) 	<ul style="list-style-type: none"> Exposé Théorique Démonstration pratique 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation par les formateurs <i>Vincent</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pratique
PAUSE (15')					
10h45-11h45 (45')	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à réaliser un bilan axé sur les déficits. Savoir relever des données 	<ul style="list-style-type: none"> Pratique ROAST identification des déficits (flexion dorsale, endurance 	<ul style="list-style-type: none"> Exposé Théorique Démonstration pratique 	Evaluation par les formateurs	<ul style="list-style-type: none"> Présentation Power Point Paper Board

Déroulé pédagogique

	<ul style="list-style-type: none"> objectives et subjectives 	<ul style="list-style-type: none"> force mollet, controle postural etc etc...) 		<i>Vincent</i>	
11h45-13h (1h15)	<ul style="list-style-type: none"> Actualiser ses connaissances et sa pratique sur 2 notions essentielles 	<ul style="list-style-type: none"> Focus sur les déficits de flexion dorsale Bilan clé / Thérapie manuelle / auto mobilisation / exercices spécifique / Return to Play / exemple 	<ul style="list-style-type: none"> Exposé théorique et pratique <input type="checkbox"/> Jeu de rôle avec un formateur qui joue le rôle d'un patient Démonstration pratique Pratique commune des tests et manipulations 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation de la pratique par les formateurs <p><i>Colombié/Vincent</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Prise de note Photos Vidéos
PAUSE DEJEUNER(1h)					
14h00-15h30 (1h30')	<ul style="list-style-type: none"> Développer ses connaissances et sa pratique sur un syndrome clé 	<ul style="list-style-type: none"> Focus sur les déficits de flexion dorsale Bilan clé / Thérapie manuelle / auto mobilisation / exercices spécifique / Return to Play / exemple 	<ul style="list-style-type: none"> Exposé théorique et pratique Jeu de rôle avec un formateur qui joue le rôle d'un patient Démonstration pratique Pratique commune des tests et manipulations 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation par les formateurs • retours par les pairs <p><i>Vincent/Colombié</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Présentation PowerPoint Paper Board Support papier Pratique par le formateur Pratique entre stagiaires Prise de notes, Photos, Vidéos
PAUSE (15')					
16h30-17h15 (45')	<ul style="list-style-type: none"> Développer ses connaissances et sa pratique sur un syndrome clé 	<ul style="list-style-type: none"> Contrôle du Varus du pied, Liens avec le contrôle postural 	<ul style="list-style-type: none"> Exposé théorique et pratique 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation par les formateurs • retours par les pairs <p><i>Vincent/Colombié</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Présentation Power Point Paper Board Support papier Table ronde
17h15 – 18h (45')	<ul style="list-style-type: none"> Construire une reprise d'activité physique cohérente 	<ul style="list-style-type: none"> Théorie et pratique de la progression du retour au sport 	<ul style="list-style-type: none"> ExposéThéorique Démonstration pratique Pratique expérientielle 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluation par les formateurs • retours par les pairs 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation PowerPoint Paper Board Support papier Pratique par le formateur

				<i>Vincent/ Colombié</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique entre stagiaires • Prise de notes, Photos, Vidéos
--	--	--	--	------------------------------	---

JOUR 3

Heure et Durée	Objectif(s) pédagogique(s)	Notions abordées	Activités	Moyen d'évaluation/ Formateurs	Support(s) / outil(s) pédagogique(s)
8h45	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil des stagiaires 				
9-10h45 (1h45)	<ul style="list-style-type: none"> • Développer ses connaissances et sa pratique sur un syndrome clé 	<ul style="list-style-type: none"> • Syndrome douloureux postérieur de la cheville • Td. corporéale, enthèse, carrefour post, LFH, etc...) 	Exposé théorique et pratique Pratique commune des tests et manipulations	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation par les formateurs <i>Colombié/Vincent</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation Power Point
PAUSE (15')					
11h-11h45 (45')	<ul style="list-style-type: none"> • Développer ses connaissances et sa pratique 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestion de phase irritable Pratique adaptation spécifique à la pathologie 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposé théorique et pratique 	<i>Vincent</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation Power Point
11h45-13h (1h15)	<ul style="list-style-type: none"> • Développer ses connaissances et sa pratique sur deux pathologies du segment jambier 	<ul style="list-style-type: none"> • Focus sur les lésion myo aponévrotique du triceps sural + physiopatho musculaire • Bilan clé / Thérapie manuelle / auto mobilisation / exercices spécifique / Return to Play / exemple 	Exposé théorique et pratique	<i>Colombié/Vincent</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation Power point • Vidéo
PAUSE DEJEUNER (1h)					
14h00-16h15 (2h15)	Développer ses connaissances et sa pratique sur deux pathologies	<ul style="list-style-type: none"> • Focus sur les périostites / tendinopathies fibulaires et tibial postérieur / • Aponévropathies plantaires Bilan clé / Thérapie manuelle / auto mobilisation / exercices spécifique / Return to Play / exemple 	Exposé théorique et pratique	<i>Colombié/Vincent</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation Power Point • Paper Board

PAUSE (15')					
SEQUENCE DE FIN					
16h15-17 (45')	Evaluer l'atteinte des objectifs de la formation <ul style="list-style-type: none"> • Conclusion 		Test de validation des acquis <ul style="list-style-type: none"> • Tour de table • Renvoi vers le questionnaire de satisfaction 	Test post-formation <i>Vincent / colombié</i>	Questionnaire papier <ul style="list-style-type: none"> • Paper board

BIBLIOGRAPHIE LA KADEMIE

- Abat, F., H. Alfredson, M. Cucchiari, et al. « Current Trends in Tendinopathy: Consensus of the ESSKA Basic Science Committee. Part I: Biology, Biomechanics, Anatomy and an Exercise-Based Approach ». *Journal of Experimental Orthopaedics* 4, no 1 (2017): 18. <https://doi.org/10.1186/s40634-017-0092-6>.
- Afonso, José, Filipe Manuel Clemente, Fábio Yuzo Nakamura, et al. « The Effectiveness of Post-exercise Stretching in Short-Term and Delayed Recovery of Strength, Range of Motion and Delayed Onset Muscle Soreness: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials ». *Frontiers in Physiology* 12 (2021). <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fphys.2021.677581>.
- Afonso, José, Rodrigo Ramirez-Campillo, João Moscão, et al. « Strength Training versus Stretching for Improving Range of Motion: A Systematic Review and Meta-Analysis ». *Healthcare* 9, no 4 (2021): 4. <https://doi.org/10.3390/healthcare9040427>.
- Aicale, R., D. Tarantino, et N. Maffulli. « Overuse Injuries in Sport: A Comprehensive Overview ». *Journal of Orthopaedic Surgery and Research* 13, no 1 (2018): 309. <https://doi.org/10.1186/s13018-018-1017-5>.
- Akuzawa, Hiroshi, Tsuyoshi Morito, Tomoki Oshikawa, Tsukasa Kumai, et Koji Kaneoka.
« Functional relationship between the foot intrinsic and extrinsic muscles in walking ». *Journal of Electromyography and Kinesiology* 71 (2023): 102781.
- Altomare, D., G. Fusco, E. Bertolino, et al. « Evidence-Based Treatment Choices for Acute Lateral Ankle Sprain: A Comprehensive Systematic Review ». *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* 26, no 6 (2022): 1876-84. https://doi.org/10.26355/eurrev_202203_28333.
- « Anatomy and Biomechanics of the Foot and Ankle ». In *Ligamentous Injuries of the Foot and Ankle*, par Alberto Grassi et Massimiliano Mosca. Springer International Publishing, 2022. https://doi.org/10.1007/978-3-031-08682-3_2.
- Ardern, Clare L., Philip Glasgow, Anthony Schneiders, et al. « 2016 Consensus Statement on Return to Sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern ». *British Journal of Sports Medicine* 50, no 14 (2016): 853-64. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096278>.
- Asghar, A., et S. Naaz. « The transverse arch in the human feet: A narrative review of its evolution, anatomy, biomechanics and clinical implications ». *Morphologie* 106, no 355 (2022): 225-34.
- Astudillo-Ganora, Ignacio, Emmanuel Salinas, Camila, et al. *Eficacia de la Pistola Vibratoria de Masaje o Terapia de Vibración Local y sus Principales Fundamentos en los Distintos Trastornos Musculoesqueléticos: una Revisión Bibliográfica*. 2021.
- Attia, Ahmed Khalil, Karim Mahmoud, Abduljabbar Alhammoud, Pieter d'Hooghe, et Daniel Farber. « Return to Play After Low-Energy Lisfranc Injuries in High-Demand Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis of Athletes and Active Military Personnel ». *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 9, no 3 (2021): 2325967120988158. <https://doi.org/10.1177/2325967120988158>. Barbachan Mansur, Nacime Salomao, Alexandre Leme Godoy-Santos, et Tim Schepers. « High-Ankle Sprain and Syndesmotic Instability: How Far Have We Come with Diagnosis and Treatment? » *Foot and Ankle Clinics* 28, no 2 (2023): 369-403. <https://doi.org/10.1016/j.fcl.2023.01.006>.
- Barbier, Olivier. « Les lésions ostéo-chondrales du dôme talien ». *Revue de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique* 108, no 6 (2022): S27-34.

- Barbier, Olivier, Thomas Amouyel, Nicolas de l'Escalopier, et al. « Lésions ostéochondrales du dôme du talus: de quoi parle-t-on? » *Revue de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique* 107, no 8 (2021): S248-52.
- Behm, David G., Shahab Alizadeh, Saman Hadjizadeh Anvar, Ben Drury, Urs Granacher, et Jason Moran. « Non-Local Acute Passive Stretching Effects on Range of Motion in Healthy Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis ». *Sports Medicine* 51, no 5 (2021): 945-59. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01422-5>.
- Bell, David R., Eric G. Post, Kevin Biese, Curtis Bay, et Tamara Valovich McLeod. « Sport specialization and risk of overuse injuries: a systematic review with meta-analysis ». *Pediatrics* 142, no 3 (2018). <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/142/3/e20180657/38602>.
- Bell, Lee. « Overreaching and Overtraining in Strength Sports and Resistance Exercise Training ». PhD Thesis, Sheffield Hallam University, 2024. <https://shura.shu.ac.uk/id/eprint/35531>.
- Bolia, Ioanna K., Jacob Bogdanov, Kyle Schoell, et al. « Elite Athletes Successfully Return to the Preinjury Level of Sport Following Ankle Syndesmosis Injuries: A Systematic Review and Meta-Analysis ». *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine* 33, no 1 (2023): 90-96. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000001019>.
- Braga, Andréa, Anh Phong Nguyen, et Alexandre Rambaud. « Reproductibilité des mesures de force musculaire des inverseurs et éverseurs de cheville chez les traileurs et leur impact sur la stabilité dynamique ». *Kinésithérapie, la Revue, Journées francophones de Kinésithérapie* 2023, vol. 23, no 255 (2023): 96-97. <https://doi.org/10.1016/j.kine.2022.12.167>.
- Brulhart, Laure. « Apport de l'échographie dans les tendinopathies ». *Rev Med Suisse* 465 (mars 2015): 612-15.
- Buck, Tristan M. F., Kenny Lauf, Jari Dahmen, J. Nienke Altink, Sjoerd A. S. Stufkens, et Gino M. M. J. Kerkhoffs. « Non-operative Management for Osteochondral Lesions of the Talus: A Systematic Review of Treatment Modalities, Clinical- and Radiological Outcomes ». *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy* 31, no 8 (2023): 3517-27. <https://doi.org/10.1007/s00167-023-07408-w>.
- Cardoso, Tanusha B., Tania Pizzari, Rita Kinsella, Danielle Hope, et Jill L. Cook. « Current Trends in Tendinopathy Management ». *Best Practice & Research. Clinical Rheumatology* 33, no 1 (2019): 122-40. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.02.001>.
- Cayco, Christopher S., Alma V. Labro, et Edward James R. Gorgon. « Hold-Relax and Contract-Relax Stretching for Hamstrings Flexibility: A Systematic Review with Meta-Analysis ». *Physical Therapy in Sport* 35 (janvier 2019): 42-55. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2018.11.001>.
- Chen, Bocheng, Ziyang Ye, Jiabin Wu, Guoxiang Wang, et Tiancheng Yu. « The Effect of Early Weight-Bearing and Later Weight-Bearing Rehabilitation Interventions on Outcomes after Ankle Fracture Surgery: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials ». *Journal of Foot and Ankle Research* 17, no 2 (2024): e12011. <https://doi.org/10.1002/jfa2.12011>.
- Chen, John S. C., Mandy Abbott, et Karl B. Landorf. « Association of Baxter's Neuropathy and Fatty Infiltration of the Abductor Digiti Minimi Muscle on Magnetic Resonance Imaging: A Systematic Review ». *Journal of Foot and Ankle Research* 18, no 3 (2025): e70075. <https://doi.org/10.1002/jfa2.70075>.
- Chéron, Charlène, Christine Le Scannf, et Charlotte Leboeuf-Yde. « Association between Sports Type and Overuse Injuries of Extremities in Adults: A Systematic Review ». *Chiropractic & Manual Therapies* 25, no 1 (2017): 4. <https://doi.org/10.1186/s12998-017-0135-1>.

- CLABASSI, Lara. Impact d'un renforcement musculaire des intrinsèques du pied du type «Short Foot Exercise» comparé à un renforcement des muscles extrinsèques sur l'instabilité chronique de cheville chez le coureur amateur. s. d. Consulté le 15 juin 2025. <https://kinedoc.org/work/kinedoc/6449d339-ef28-433b-950a-144c08dd8bd6.pdf>.
- Cook, J. L., E. Rio, C. R. Purdam, et S. I. Docking. « Revisiting the Continuum Model of Tendon Pathology: What Is Its Merit in Clinical Practice and Research? » *British Journal of Sports Medicine* 50, no 19 (2016): 1187-91. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095422>.
- Corte-Real, Nuno, et João Caetano. « Ankle and Syndesmosis Instability: Consensus and Controversies ». *EFORT Open Reviews* 6, no 6 (2021): 420-31. <https://doi.org/10.1302/2058-5241.6.210017>.
- Dahmen, Jari, Jason AH Steman, Tristan MF Buck, et al. « Treatment of osteochondral lesions of the talus in the skeletally immature population: a systematic review ». *Journal of Pediatric Orthopaedics* 42, no 8 (2022): e852-60.
- Davis, Holly Louisa, Samer Alabed, et Timothy James Ainsley Chico. « Effect of Sports Massage on Performance and Recovery: A Systematic Review and Meta-Analysis ». *Original Research. BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 6, no 1 (2020): e000614. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>. De Bruijn, Jan, Noortje C. Hagemeyer, Quinten GH Rikken, et al. « Lisfranc injury: Refined diagnostic methodology using weightbearing and non-weightbearing radiographs ». *Injury* 53, no 6 (2022): 2318-25.
- DeJong, Alexandra F., Rachel M. Koldenhoven, et Jay Hertel. « Hip Biomechanical Alterations during Walking in Chronic Ankle Instability Patients: A Cross-Correlation Analysis ». *Sports Biomechanics* 21, no 4 (2022): 460-71. <https://doi.org/10.1080/14763141.2021.1884285>.
- Delahunt, Eamonn, Chris M. Bleakley, Daniela S. Bossard, et al. « Clinical Assessment of Acute Lateral Ankle Sprain Injuries (ROAST): 2019 Consensus Statement and Recommendations of the International Ankle Consortium ». *British Journal of Sports Medicine* 52, no 20 (2018): 1304-10. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098885>.
- Deleu, Paul-André, Alexandre Naaim, Laurence Chèze, et al. « Decreased Mechanical Work Demand in the Chopart Joint After Total Ankle Replacement ». *Foot & Ankle International* 43, no 10 (2022): 1354-63. <https://doi.org/10.1177/10711007221112094>.
- Demangeot, Yoann, Seth O'Neill, Francis Degache, et al. « Exercise Parameters to Consider for Achilles Tendinopathy: A Modified Delphi Study with International Experts ». *British Journal of Sports Medicine* 59, no 19 (2025): 1337-49. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-110183>.
- Deu, Rajwinder S., Alexis M. Coslick, et Geoffrey Dreher. « Tendinopathies of the Foot and Ankle ». *American Family Physician* 105, no 5 (2022): 479-86.
- Dong, Shiyu, Yanhao Liu, Ziyin Liu, et al. « Can Arthrogenic Muscle Inhibition Exist in Peroneal Muscles Among People with Chronic Ankle Instability? A Cross-Sectional Study ». *Sports Medicine -Open* 10, no 1 (2024): 35. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00710-y>.
- Fradkin, Andrea J., Tsharni R. Zazryn, et James M. Smoliga. « Effects of Warming-up on Physical Performance: A Systematic Review With Meta-Analysis ». *The Journal of Strength & Conditioning Research* 24, no 1 (2010): 140-48. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c643a0>.
- Freeman, M. a. R. « INSTABILITY OF THE FOOT AFFER INJURIES TO THE LATERAL LIGAMENT OF THE ANKLE ». *The Journal of Bone & Joint Surgery British Volume* 47-B, no 4 (1965): 669-77. <https://doi.org/10.1302/0301-620X.47B4.669>.

- Freeman, M. a. R., M. R. E. Dean, et I. W. F. Hanham. « THE ETIOLOGY AND PREVENTION OF FUNCTIONAL INSTABILITY OF THE FOOT ». *The Journal of Bone & Joint Surgery British Volume* 47-B, no 4 (1965): 678-85. <https://doi.org/10.1302/0301-620x.47b4.678>.
- Gaddi, Diego, Angelo Mosca, Massimiliano Piatti, et al. « Acute Ankle Sprain Management: An Umbrella Review of Systematic Reviews ». *Frontiers in Medicine* 9 (2022): 868474. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.868474>.
- Geerinck, Anton, Charlotte Beaudart, Quentin Salvan, et al. « French translation and validation of the Cumberland Ankle Instability Tool, an instrument for measuring functional ankle instability ». *Foot and Ankle Surgery* 26, no 4 (2020): 391-97.
- Golanó, Pau, Jordi Vega, Peter A. J. de Leeuw, et al. « Anatomy of the Ankle Ligaments: A Pictorial Essay ». *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy: Official Journal of the ESSKA* 18, no 5 (2010): 557-69. <https://doi.org/10.1007/s00167-010-1100-x>.
- Gomes, Yolanda E., Minh Chau, Helen A. Banwell, et Ryan S. Causby. « Diagnostic Accuracy of the Ottawa Ankle Rule to Exclude Fractures in Acute Ankle Injuries in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis ». *BMC Musculoskeletal Disorders* 23, no 1 (2022): 885. <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05831-7>.
- Gribble, Phillip A., Chris M. Bleakley, Brian M. Caulfield, et al. « Evidence Review for the 2016 International Ankle Consortium Consensus Statement on the Prevalence, Impact and Long-Term Consequences of Lateral Ankle Sprains ». *British Journal of Sports Medicine* 50, no 24 (2016): 1496-505. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096189>.
- Hertel, Jay. « Functional Anatomy, Pathomechanics, and Pathophysiology of Lateral Ankle Instability ». *Journal of Athletic Training* 37, no 4 (2002): 364-75.
- Hertel, Jay, et Revay O. Corbett. « An Updated Model of Chronic Ankle Instability ». *Journal of Athletic Training* 54, no 6 (2019): 572-88. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-344-18>.
- Hiller, Claire E., Sharon L. Kilbreath, et Kathryn M. Refshauge. « Chronic Ankle Instability: Evolution of the Model ». *Journal of Athletic Training* 46, no 2 (2011): 133-41. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-46.2.133>.
- Hopkins, J. Ty, et Christopher D. Ingersoll. « Arthrogenic muscle inhibition: 20 years on ». *Journal of Sport Rehabilitation* 31, no 6 (2022): 665-66.
- Hopkins, J. Ty, et Christopher D. Ingersoll. « Arthrogenic muscle inhibition: a limiting factor in joint rehabilitation ». *Journal of sport rehabilitation* 9, no 2 (2000): 135-59.
- Hurley, Eoghan T., Sarah K. Stewart, John G. Kennedy, Eric J. Strauss, James Calder, et Arul Ramasamy. « Current Management Strategies for Osteochondral Lesions of the Talus ». *The Bone & Joint Journal* 103-B, no 2 (2021): 207-12. <https://doi.org/10.1302/0301-620x.103b2.bjj-2020-1167.r1>.
- Jaffri, Abbis H., Rachel Koldenhoven, Susan Saliba, et Jay Hertel. « Evidence for Intrinsic Foot Muscle Training in Improving Foot Function: A Systematic Review and Meta-Analysis ». *Journal of Athletic Training* 58, nos 11-12 (2023): 941-51. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0162.22>.
- Kim, Kyung-Min, Alan R. Needle, Joo-Sung Kim, Yong Woo An, David Cruz-Díaz, et Wolfgang Taube. « What Interventions Can Treat Arthrogenic Muscle Inhibition in Patients with Chronic Ankle Instability? A Systematic Review with Meta-Analysis ». *Disability and Rehabilitation* 46, no 2 (2024): 241-56. <https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2161643>.
- Koldenhoven, Rachel M., Abbis H. Jaffri, Alexandra F. DeJong, et al. « Gait Biofeedback and Impairment-Based Rehabilitation for Chronic Ankle Instability ». *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 31, no 1 (2021): 193-204. <https://doi.org/10.1111/sms.13823>.

- Lepley, Adam S., et Lindsey K. Lepley. « Mechanisms of Arthrogenic Muscle Inhibition ». *Journal of Sport Rehabilitation*. *Journal of Sport Rehabilitation* 31, no 6 (2021): 707-16. <https://doi.org/10.1123/jsr.2020-0479>.
- Lewis, Sharon R., Michael W. Pritchard, Roses Parker, et al. « Rehabilitation for Ankle Fractures in Adults ». *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 9, no 9 (2024): CD005595. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005595.pub4>.
- Maricot, Alexandre, Emilie Dick, Annemiek Walravens, et al. « Brain Neuroplasticity Related to Lateral Ankle Ligamentous Injuries: A Systematic Review ». *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* 53, no 7 (2023): 1423-43. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01834-z>.
- McCann, Ryan S., Cailee E. Welch Bacon, Ashley M. B. Suttmilller, Phillip A. Gribble, et Julie M. Cavallario. « Assessments Used by Athletic Trainers to Decide Return-to-Activity Readiness in Patients With an Ankle Sprain ». *Journal of Athletic Training* 59, no 2 (2024): 182-200. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0037.22>.
- Norte, Grant, Justin Rush, et David Sherman. « Arthrogenic Muscle Inhibition: Best Evidence, Mechanisms, and Theory for Treating the Unseen in Clinical Rehabilitation ». *Journal of Sport Rehabilitation*. *Journal of Sport Rehabilitation* 31, no 6 (2021): 717-35. <https://doi.org/10.1123/jsr.2021-0139>.
- Ortega, Christine E., Danielle M. Torp, Luke Donovan, Jeffrey D. Simpson, Lauren Forsyth, et Rachel M. Koldenhoven. « Gait-Training Interventions for Individuals With Chronic Ankle Instability: A Systematic Review and Meta-Analysis ». *Journal of Athletic Training* 60, no 5 (2025): 332-51. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0499.23>.
- Picot, Brice, François Fourchet, Ronny Lopes, et al. « Low Ankle-GO Score While Returning to Sport After Lateral Ankle Sprain Leads to a 9-Fold Increased Risk of Recurrence: A Two-Year Prospective Cohort Study ». *Sports Medicine -Open* 10, no 1 (2024): 23. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00693-w>.
- Picot, Brice, François Fourchet, Gauthier Rauline, et al. « Ankle-GO Score Is Associated with the Probability of Becoming Coper after Lateral Ankle Sprain: A 1-Year Prospective Cohort Study ». *British Journal of Sports Medicine* 58, no 19 (2024): 1115-22. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108361>.
- Picot, Brice, Alexandre Hardy, Romain Terrier, Bruno Tassignon, Ronny Lopes, et François Fourchet. « Which Functional Tests and Self-Reported Questionnaires Can Help Clinicians Make Valid Return to Sport Decisions in Patients With Chronic Ankle Instability? A Narrative Review and Expert Opinion ». *Frontiers in Sports and Active Living* 4 (2022): 902886. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.902886>.
- Picot, Brice, Ronny Lopes, Gauthier Rauline, François Fourchet, et Alexandre Hardy.
« Development and Validation of the Ankle-GO Score for Discriminating and Predicting Return-to-Sport Outcomes After Lateral Ankle Sprain ». *Sports Health* 16, no 1 (2024): 47-57. <https://doi.org/10.1177/19417381231183647>.
- Smith, Michelle D., Bill Vicenzino, Roald Bahr, et al. « Return to Sport Decisions after an Acute Lateral Ankle Sprain Injury: Introducing the PAASS Framework-an International Multidisciplinary Consensus ». *British Journal of Sports Medicine* 55, no 22 (2021): 1270-76. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104087>.
- Tourillon, Romain, Boris Gojanovic, et François Fourchet. « How to Evaluate and Improve Foot Strength in Athletes: An Update ». *Frontiers in Sports and Active Living* 1 (2019): 46. <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00046>.
- Vuurberg, Gwendolyn, Alexander Hoorntje, Lauren M. Wink, et al. « Diagnosis, Treatment and Prevention of Ankle Sprains: Update of an Evidence-Based Clinical Guideline ». *British Journal of Sports Medicine* 52, no 15 (2018): 956. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098106>.

Wagemans, Jente, Chris Bleakley, Jan Taeymans, et al. « Exercise-Based Rehabilitation Reduces Reinjury Following Acute Lateral Ankle Sprain: A Systematic Review Update with Meta-Analysis ». *PloS One* 17, no 2 (2022): e0262023. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262023>.

Zhang, Chengcheng, Zhenzhou Luo, Dingwei Wu, Jie Fei, Tianpei Xie, et Min Su. « Effectiveness of Exercise Therapy on Chronic Ankle Instability: A Meta-Analysis ». *Scientific Reports* 15, no 1 (2025): 11709. <https://doi.org>