Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

Comprendre les Pathologies Rachidiennes : Traitements et Prévention novateurs par les Postures et l'Ergonomie

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes

Formateur : CHAUVEL Stéphane
Durée : 2 jours - 14 heures
Pré-requis : Aucun

Matériel à prévoir : tapis + une serviette + une tenue décontractée + un bâton + des altères + un élastique si possible

Contexte / Résumé :

Les objectifs de cette formation sont de comprendre parfaitement la physiopathologie des rachialgies communes, la cicatrisation des Disques Inter Vertébraux et les compressions radiculaires. Ensuite les mécanismes lésionnels originels seront étudiés et classés dans les catégories Postures et Psychosomatique.
A partir de cette compréhension, la mise en place d'une rééducation kinésithérapique adaptée est étudiée et mise en place, **une rééducation fondée sur l'ergonomie posturale et la condition physique qui aura pour but de soulager le patient le plus rapidement possible et d'éviter les récidives futures. L'autonomisation du patient est une clef de cette réussite et son apprentissage fait partie du contenu de cette formation.**
Nous aborderons les mécanismes de lésions et de cicatrisation des Disques Inter Vertébraux, et irons jusqu'à la recherche de la cause primaire de la lésion. **A l'aide d'une étude analytique scientifique source de raisonnement clinique, d'explications, de cohérence et d'efficacité afin d'éviter les récidives et une rééducation trop longue.**
A partir d'une catégorisation des mécanismes lésionnels en termes de posture et de psycho somatique, nous établirons un diagnostic de la rachialgie. Nous insisterons sur la sensibilisation posturale quotidienne, professionnelle et sportive, ainsi que sur la condition physique. Nous mettrons en place des exercices d'apprentissage et verrons comment les mettre en place. L'objectif est de rendre clair le diagnostic et le traitement des rachialgies du point de vue kinésithérapique, tout en abordant l'apport de la pluridisciplinarité.
La rééducation d'autonomisation du patient doit se faire à partir d'une compréhension claire et précise du patient selon un regard biomécanique concis et détaillé sur les contraintes discales et les postures de la colonne vertébrale. Cela nous permettra avec le patient d'identifier ses situations à risque, ses facteurs déclenchants, et de l'autonomiser durablement.

Objectifs :

- **Traiter les rachialgies à la source du problème**, c'est-à-dire éliminer les facteurs aggravant et déclenchant.
- **Comprendre les pathologies Rachidiennes**, comment et pourquoi elles surviennent, quel sont précisément les facteurs déclenchants, quand et comment elles guérissent.
- **Traiter et Prévenir les pathologies rachidiennes** de manière fiable et durable.
- **Prioriser dans la rééducation les attitudes, l'ergonomie et les postures rachidiennes au quotidien.**
- **Autonomiser le patient** : dans sa compréhension du problème et dans ses solutions.
- **Supprimer les récidives** pour donner confiance en l'avenir et permettre la reprise rapide d'une activité physique et professionnelle de manière saine, non dangereuse et pérenne.

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
odpc
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ

Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

JOUR 1

MATIN 9h00-12h30

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Connaitre les bases fondamentales / Accueillir les stagiaires / Positionner les stagiaires / thème. Présentations / Attentes particulières. Vécu professionnel par rapport au thème***
(Tour de table + Paper board + Power point)

- Présentation des objectifs, programme + organisation
- Les questions, attentes, etc.

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Les bases Fondamentales et nouvelles connaissances sur l'articulation intersomatique / Expliquer la physiopathologie au patient. / Vulgariser les connaissances***
(Modèles en 3D pédagogiques + Power point + Paper board + Séquences vidéo)

- **Physiologie**
- **Anatomie**
- **Biomécanique**
- **Articulation intersomatique** (Dr Chevrot)
- **Mécanismes pathologiques de Protusion et de Hernie Discale** présentés au patient de manière pédagogique

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Mettre en place une approche réflexive spécifique au patient concernant le bilan et le traitement***

- Les **points déterminants du bilan clinique et de l'anamnèse** (postures, stress, souplesse, condition physique…)
- Les **différents types de traitements** : Symptomatique, de Fond et de Compensation

PRATIQUE (1h30) :
*Objectif : **Bilan - Faire un bilan / Observer / Rechercher et Identifier les facteurs de risques de récidives***
(Ateliers pratiques en binôme, séquences vidéo)

- **Anamnèse**
- **Examen Clinique**
- Observation des **postures statiques, dynamiques et les compensations**
- Analyse des **conditions de travail**
- Analyse des **situations à risque**

PRATIQUE (30min) :
*Objectif : **Bilan - Emettre un diagnostic précis et spécifique au patient / Identifier les critères / Faire adhérer le patient à une rééducation active en conséquence. / Responsabiliser le patient***
(Ateliers pratiques en binôme, jeux de rôle, cas clinique)

- **Diagnostic et cohérence** avec l'histoire de la maladie
- **Prise en charge pluridisciplinaire**
- **Questionner le patient** pour savoir s'il a bien compris les causes de ses douleurs ainsi que les facteurs de récidives
- **Déterminer avec lui un temps quotidien** à consacrer à son auto-rééducation

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Co-construction d'un programme thérapeutique adapté pour Améliorer l'état du patient, Prévenir les récidives et l'Autonomiser***
(Power point + Jeux de rôles + Un cas clinique spécifique)

- Les **Stratégies de rééducation**
- **Evaluer et mesurer les déficits** mis en évidence lors du bilan à améliorer par le patient (hypo extensibilité, déficit de force, postures à modifier, ergonomie du poste de travail…)
- **Orienter vers d'autres professionnels** de santé spécifiques si besoin

THEORIE (15min) :
*Objectif : **Bilan - Evaluer la réalisation d'un bilan***
(Etude d'un cas clinique)

- **Points clefs, Postures, déficits, facteurs de risques et récidives**, Stratégie de rééducation adaptée

THEORIE/PRATIQUE (1h30) :
*Objectif : **Ergonomie - Autonomiser le patient concernant les règles et principes d'ergonomie rachidienne et leur application***
(Power point + Vidéos + Démonstrations + Ateliers à 2)

- **Réglages et amélioration du poste de travail**
- **Règles d'ergonomie rachidienne** qui respectent la colonne vertébrale en position assise et en se penchant + d'éventuelles situations rapportées par le patient
- **Exercices de placement du dos** (issus de l'Haltérophilie sans charge et du Yoga) reproductibles à la maison et progression pédagogique adaptée au patient

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Ergonomie - Présenter et conseiller le matériel ergonomique dont pourrait avoir besoin le patient***
(Power point + Photos + Questionnements)

- **Fauteuils ergonomiques et leurs réglages**, coussins lombaires, coussins pour voiture, sur-élévateur d'écran, souris ergonomique, tablette sur clavier, oreillers, capteurs…

PRATIQUE (15min) :
*Objectif : **Ergonomie - Réaliser des fiches de consignes ergonomiques à donner au patient pour qu'il puisse se les remémorer si besoin***
(Fiches + Travail en groupe total)

- **Rappel simple des consignes spécifiques au patient**, schéma et dessins à faire avec lui pour mieux le sensibiliser

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Evaluation de la partie ergonomie***
(Etude de cas + jeux de rôles)

- **Patient autonome** dans l'application des principes d'ergonomie rachidienne
- **Critères de bonne application des règles ergonomiques**
- **Diminution des douleurs** en fin de journée
- Amélioration du confort
- **Diminution du risque de récidives**

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
odpc
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ

Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

JOUR 2

MATIN 9h00-12h30

THEORIE/PRATIQUE (1h30) :
*Objectif : **Etirements et Assouplissement : Mise en place d'un programme d'exercices adaptés réalisable à la maison pour autonomiser le patient***
(power-point, vidéos, ateliers à 2, démonstration)

- **Théories et conditions de l'apprentissage**
- Les **fascias**
- **Exercices d'étirements des différents groupes musculaires déficitaires selon bilan** (muscles de la hanche, épaule, lombaire, rachis dorsal, rachis cervical, cheville)
- **Conditions à respecter pour bien s'étirer**
- **Variantes d'exercices d'étirement** à faire en autonomie à la maison pour chaque groupe musculaire

PRATIQUE (30min) :
*Objectif : **Etirements et Assouplissement : Prévoir une progression pédagogique dans la réalisation des exercices en fonction des progrès***
(Etude de cas + jeux de rôle + démonstration)

- **Progression pédagogique** selon la souplesse pour chaque étirement / assouplissement proposé (mais toujours réalisable seul à la maison)

THEORIE (15min) :
*Objectif : **Etirements et Assouplissement : Réaliser des fiches à donner au patient avec les consignes à respecter***
(Fiches + travail en groupe total)

- **Supports papier à réaliser avec le patient** (consignes, dessins, schéma…)
- **Descriptions des sensations et effets** lors de chaque exercice

PRATIQUE (30min) :
*Objectif : **Etirements et Assouplissement : Déterminer les critères, l'objectif et le résultat attendu***
(Cas clinique + atelier en groupe total)

- **Mesurer, évaluer de manière précise le déficit d'amplitude ou de souplesse actuelle** et donner un repère concret comme objectif, signe d'un progrès satisfaisant ; pour chaque amplitude ou groupe musculaire concerné
- **Repères + consignes claires et concrètes** au patient

THEORIE (15min) :
*Objectif : **Evaluation de la partie Etirement / Assouplissement***
(jeu de rôle par 2 sur un groupe musculaire)

- **Patient autonome dans la réalisation** dans ses exercices
- **Modalités de réalisation et objectifs** définis clairement

THEORIE/PRATIQUE (30min) :
*Objectif : **Renforcement Musculaire : Mise en place d'un programme d'exercices adaptés réalisable à la maison pour autonomiser le patient***
(Vidéos, ateliers à 2, démonstration)

- **Tenségrité**
- **Exercices de renforcement des différents groupes musculaires déficitaires selon bilan** (muscles de la hanche, épaule, lombaire, rachis dorsal, rachis cervical, cheville)
- **Circuit training, répétitions/séries, matériel simple** (élastique, petits haltères, chronomètre)
- **Variantes d'exercices de renforcement à faire en autonomie à la maison** pour chaque groupe musculaire

APRES-MIDI 14h00-17h30

PRATIQUE (1h) :
*Objectif : **Suite Renforcement Musculaire : Mise en place d'un programme d'exercices adaptés réalisable à la maison pour autonomiser le patient***
(power-point, vidéos, ateliers à 2, démonstration)

- (suite) **La tenségrité**
- **Exercices de renforcement des différents groupes musculaires déficitaires selon bilan** (muscles de la hanche, épaule, lombaire, rachis dorsal, rachis cervical, cheville)
- **Circuit training, répétitions/séries, matériel simple** (élastique, petits haltères, chronomètre)
- **Variantes d'exercices de renforcement à faire en autonomie à la maison** pour chaque groupe musculaire

PRATIQUE (30min) :
*Objectif : **Renforcement Musculaire : Prévoir une progression pédagogique dans la réalisation des exercices en fonction des progrès***
(cas clinique, jeux de rôle, démonstration)

- **Progression pédagogique** selon la condition physique du patient et ses progrès
- **Rendre les exercices plus difficiles** (charge, temps de repos…) toujours en respectant les bonnes positions

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Renforcement Musculaire : Réaliser des fiches à donner au patient avec les consignes à respecter***
(fiches, travail en groupe total)

- **Supports papier à réaliser avec le patient** (consignes, dessins, schéma…)
- **Noter le nombre de répétitions, séries, charges et amplitudes réalisés**

PRATIQUE (15min) :
*Objectif : **Renforcement Musculaire : Déterminer les critères, l'objectif et le résultat attendu***
(vidéos, atelier à 2, démonstration)

- **Mesurer, évaluer concrètement la force de chaque amplitude ou groupe musculaire** concerné à l'aide d'une charge, du nombre de répétitions, séries…
- **Repères + consignes claires et concrètes** au patient

THEORIE (15min) :
*Objectif : **Evaluation de la partie renforcement musculaire***
(jeux de rôle à 2 sur un groupe musculaire)

- **Patient autonome dans la réalisation dans ses exercices**
- **Modalités de réalisation et objectifs** définis clairement

THEORIE/PRATIQUE (30min) :
*Objectif : **Appliquer ses connaissances***
(jeux de rôle, présentation orale, discussion et débats)

- **Situations Cliniques**
- **Situations Professionnelles vécues**

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Evaluer ses connaissances***
(tour de table)

- Questions réponses
- Débat
- Synthèse, QCM, administratif

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
odpc
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ