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

Gainage du rachis en application avec les pathologies rachidiennes

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes

Formateur : BAICRY Jérôme
Durée : 2 jours - 14 heures
Pré-requis : Aucun

Matériel à prévoir : un tapis + une serviette + une tenue décontractée + un ballon suisse (ballon pilate)

Contexte / Résumé / Objectifs :

En 2018, l'Institut National de la Recherche et de sécurité (INRS) publiait un article mentionnant la prévalence de la lombalgie dans le monde du travail :

- ✓ 2 salariés sur 3 concernés
- ✓ 20% des accidents de travail pour une durée moyenne d'arrêt de 2 mois
- ✓ Cout total annuel d'1 millions d'euros par an

En mars 2019 la haute autorité de santé (HAS) préconisait dans la prise en charge du patient lombalgique la mise en place d'un programme de réentrainement à l'effort (RAE).
Même s'il n'existe pas encore de recommandations officielles ni de consensus sur les programmes RAE, l'équipe de médecine physique et de réadaptation du centre médico-chirurgical des Massues propose actuellement un protocole basé entre autres sur le travail postural, le renforcement musculaire et le gainage du tronc dont on peut s'inspirer.
C'est dans ce contexte que nous proposons une **formation dédiée au gainage rachidien ou plus précisément à la stabilisation lombo-abdomino- pelvienne chez le lombalgique** qui rassemble le contrôle de la posture, le verrouillage pelvien, la respiration et le renforcement simultané et isométrique de l'ensemble des muscles du tronc (gaine).
Le point de départ de la formation demande dans un premier temps **la mise en place d'un tour de table afin d'aboutir à une définition commune du concept du gainage.**
Dans un deuxième temps, après un rappel anatomique et biomécanique du caisson abdominal, nous aborderons les **différentes méthodes d'évaluation de nos patients concernant leurs aptitudes à maitriser les principes fondamentaux nécessaires à une stabilisation lombo-abdomino-pelvienne efficace à savoir :**

- ✓ Evaluation du verrouillage pelvien
- ✓ Evaluation du contrôle postural
- ✓ Evaluation du contrôle du muscle transverse dans sa fonction expiratoire

Puis nous aborderons la **méthode proprement dite basée sur des exercices simples, sans appareil (ou presque), dans un premier temps auto-résisté s'appuyant sur une évolution contrôlée allant de la position décubitus vers une verticalisation progressive pour atteindre la station debout.**
Chaque nouvelle situation (gainage avec ballon suisse, gainage à deux, gainage cervical etc.) respectera le même dispositif à savoir :

1) Mise en place et maitrise des principes fondamentaux
   - ✓ Posture
   - ✓ Verrouillage pelvien
   - ✓ Respiration
2) Prioriser les exercices auto-résisté
3) Verticalisation progressive

Ces différents principes permettront le cheminement d'une démarche cartésienne de nos stagiaires dans l'optique de proposer aux patients des protocoles d'exercices adaptés et réalisables en auto-rééducation en toute sécurité.

Dans cet optique, la fin de stage sera dédiée à des mises en situation où les participants pourront exprimer leurs nouvelles connaissances et s'évaluer face au débriefing collectif et face à la critique finale du formateur.

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
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 : **Accueillir les stagiaires Positionner les stagiaires / thème. Présentations. Attentes particulières. Vécu professionnel par rapport au thème***
(tour de table, power-point)

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

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Définir la stabilisation lombo-abdominopelvienne***
(travail de groupe)

- **Définition** du gainage
- **Quel type de renforcement musculaire**

THEORIE (1h) :
*Objectif : **Rappel anatomo-physiologique du caisson abdominal***
(power-point)

- Le **caisson abdominal profond**
- Le **caisson abdominal superficiel**
- **Synergie des muscles multifides** avec le périnée et le transverse

THEORIE/PRATIQUE (45min) :
*Objectif : **Evaluer le gainage***
(power-point et atelier pratique en binôme)

- **Tests fonctionnels**
- **Tests d'endurance isométrique**

PRATIQUE (45min) :
*Objectif : **Apprendre les principes fondamentaux***
(atelier pratique en binôme)

- **Contrôle postural**
- **Verrouillage pelvien**
- **Contrôle du transverse** dans l'expiration

APRES-MIDI 14h00-17h30

PRATIQUE (2h) :
*Objectif : **Apprendre le principe du gainage auto-résisté / proposer aux patients des protocoles d'exercices adaptés et réalisables en auto-rééducation en toute sécurité***
(Chaque situation fait l'objet d'une réflexion collective orientée par le formateur afin d'arriver à un exercice en rapport avec le thème abordé. Mise pratique de l'exercice Visualisation de la vidéo correspondante)

- **Position décubitus**
- **Position décubitus latéral**
- **Position chevalier servant**
- **Position assise Position debout**

PRATIQUE (1h30) :
*Objectif : **Planifier une séance de gainage auto-résisté en fonction d'un cas clinique / proposer aux patients des protocoles d'exercices adaptés et réalisables en auto-rééducation en toute sécurité***
(étude de cas, jeux de rôles et démonstration de la séance)

- **Gainage auto-résisté et lombalgie**

JOUR 2

MATIN 9h00-12h30

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Retour sur la journée précédente***
(travail en groupe)

- **Gainage auto-résisté**

PRATIQUE (1h30) :
*Objectif : **Maitriser le gainage avec ballon suisse proposer aux patients des protocoles d'exercices adaptés et réalisables en auto-rééducation en toute sécurité***
(Chaque situation fait l'objet d'une réflexion collective orientée par le formateur afin d'arriver à un exercice en rapport avec le thème abordé Mise en pratique de l'exercice Visualisation de la vidéo correspondante)

- **Position décubitus**
- **Position procubitus**
- **Position décubitus latéral**
- **Position assise**

PRATIQUE (1h30) :
*Objectif : **Apprentissage et maitrise du gainage à deux proposer aux patients des protocoles d'exercices adaptés et réalisables en auto-rééducation en toute sécurité***
(Chaque situation fait l'objet d'une réflexion collective orientée par le formateur afin d'arriver à un exercice en rapport avec le thème abordé Mise en pratique de l'exercice Visualisation de la vidéo correspondante)

- **Position décubitus**
- **Position procubitus**
- **Position décubitus latéral**
- **Position assise**
- **Position chevalier servant**
- **Position debout**

APRES-MIDI 14h00-17h30

PRATIQUE (1H45) :
*Objectif : **Apprentissage du gainage cervical + proposer aux patients des protocoles d'exercices adaptés et réalisables en auto-rééducation en toute sécurité***
(Chaque situation fait l'objet d'une réflexion collective orientée par le formateur afin d'arriver à un exercice en rapport avec le thème abordé Mise en pratique de l'exercice Visualisation de la vidéo correspondante)

- **Gainage auto-résisté**
- **Gainage avec ballon suisse**
- **Gainage à deux**

PRATIQUE (1h45) :
*Objectif : **Planifier une séance de gainage en rapport avec un cas clinique proposer aux patients des protocoles d'exercices adaptés et réalisables en auto-rééducation en toute sécurité***
(étude de cas, jeux de rôles et démonstration de la séance QCM écrit fin stage)

- Révision de l'ensemble de la formation

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

DATADOCKÉ