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

Méthode dynamique de traitement de la lombalgie aigüe et de la lombalgie chronique

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes

Formateur : MOISAN Gérard
Durée : 2 jours - 14 heures
Pré-requis : Aucun

Matériel à prévoir : une serviette + un produit (crème) de massage + un tapis de gymnastique + un bâton de gymnastique + un ballon pour les exercices proprioceptifs +un kettlebell de 4kg environ (coût 15 euros chez Decathlon ou similaire)

Contexte / Résumé / Objectifs :

La compréhension et la rééducation fonctionnelle des rachialgies ont évoluées profondément et très rapidement ces dernières années, notamment sous l'impulsion de la recherche française et internationale. La visée de ce stage est de permettre une remise à jour complète des savoirs et savoir-faire afin de les rendre conformes aux connaissances actuelles de la biomécanique à la physiopathologie, du bilan au traitement en passant par des travaux pratiques, grâce à une méthode dynamique recommandée par l'A.N.A.E.S et la H.A.S et qui va permettre aux patients de restaurer la fonction de sa colonne vertébrale et devenir autonome.

Objectifs généraux :

Le patient lombalgique chronique doit devenir acteur de sa prise en charge (patient âgé de 30 ans à 60 ans)
L'objectif général est d'acquérir ou de perfectionner les techniques de reconditionnement fonctionnel du rachis lombaire, dans le cadre ambulatoire.
A l'issue de la formation, le participant sera capable après une analyse de la pratique actuelle et des recommandations de :

- Contribuer à améliorer l'offre de soins et leur accès par des prestations pertinentes, réalisées par un plus grand nombre de professionnels.
- Mobiliser, en situation de soins, différents savoirs et capacités conformes aux données actuelles de la science et aux publications et recommandations de l'HAS : savoir de connaissances / savoir de techniques pratiques / Savoir-faire opérationnel / Savoir relationnel.
- Analyser et évaluer un patient, sa situation et élaborer un diagnostic kinésithérapique.
- Concevoir et conduire un projet thérapeutique kinésithérapique, adapté au patient et à sa situation (incluant la dimension éducative).
- Concevoir, mettre en œuvre et évaluer la prise en charge kinésithérapique.
- Intégrer l'aspect économique dans sa réflexion au quotidien lors des prises en charge des patients ; diminuer la chronicisation permet de diminuer les couts socio-économiques liés à cette pathologie.

Objectifs spécifiques :

En permettant au professionnel d'améliorer son efficience par :

- Un examen clinique manuel et instrumenté de l'appareil locomoteur (tests, évaluations et niveaux de preuve), permettant de poser un diagnostic kinésithérapique très précis.
- Un protocole de rééducation fonctionnelle dynamique, issu des méthodes américaines et canadiennes et jouit d'un degré de validation scientifique remarquable, ce qui lui vaut d'être recommandé par la Haute Autorité de Santé (conférence de consensus sur la lombalgie avec la participation de l'ANAES).
- L'efficacité thérapeutique, grâce à un programme novateur, qui est reconnu par les médecins et les chirurgiens du rachis.

Cette formation vous permet, dans le cadre de la lombalgie aigüe et de la lombalgie chronique, de réaliser, après un examen clinique précis, un diagnostic fonctionnel, un protocole de prise en charge efficace, avec comme finalité l'autonomisation des patients lombalgiques. Cette efficacité étant plus efficace si la prise ne charge est précoce.
Autonomisation : Processus par lequel un patient est amené à renforcer sa capacité de décision et d'action en vue d'acquérir une meilleure autonomie dans la gestion de sa santé.

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

Objectifs de la première journée :

- Acquérir les connaissances nécessaires à l'évaluation et à la rééducation kinésithérapique spécifique du sujet lombalgique chronique.
- Savoir réaliser l'examen clinique manuel et instrumenté de l'appareil locomoteur (tests, évaluations et niveaux de preuve), permettant de poser un diagnostic kinésithérapique très précis.
- Savoir réaliser et utiliser un Bilan Diagnostic Kinésithérapique (BDK), d'entrée, intermédiaires et final, en particulier :
- Savoir évaluer et tracer la nécessité et les objectifs de rééducation via le BDK
- Un contrat d'objectif et implication du patient dans le programme de rééducation fonctionnelle afin de devenir autonome.

MATIN 9h00-12h30

SEQUENCE 1 (1h) :
*Objectif : **Analyse des E.P.P initiales + présentation***
Méthode pédagogique : Méthode participative-interrogative
Méthode d'évaluation : Détermination ensemble des points faibles des prises en charge.

- Présentation de la formation, attentes
- Restitution des grilles « Pré-formation » (pré-test)
- Analyse en commun des résultats des grilles (tour de table)

SEQUENCE 2 (30min) :
*Objectif : **Une lombalgie aigüe peut récidiver, voir se chroniciser (drapeaux rouges, drapeaux jaunes, bleus et noirs). Prendre connaissance des recommandations de la H.A.S et les objectifs de la prise en charge kinésithérapique***
Méthode pédagogique : Méthode expositive
Méthode d'évaluation : Questionnaire et correction orale immédiate

- Présentation de l'arbre décisionnel
- Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune (Mars 2019) de la H.A.S

SEQUENCE 3 (1h) :
*Objectif : **Prendre conscience que la prise en charge kinésithérapique doit être globale***
Méthode pédagogique : Méthode expositive et méthode expérentielle.
Méthode d'évaluation : Questionnaire et correction orale immédiate

- Nouvelles connaissances scientifiques sur le plan bio-psycho-social

SEQUENCE 4 (1h) : **Vignette clinique : lumbago discal**
*Objectif : **Présentation d'un cas clinique, avec questionnaire d'évaluation des pratiques Un patient présentant une douleur en barre au niveau lombaire, suite à un lumbago discal il y a1 mois ; le patient décrit qu'il était « bloqué du dos » Questionnaire d'évaluation des pratique et présentation des items.***
Méthode pédagogique : Méthode participative en groupe et méthode expérentielle
Méthode d'évaluation : Questionnaire et correction orale immédiate

- Nouvelles connaissances scientifiques, sur la restauration de la plasticité discale et les moyens à mettre en oeuvre pour la prévention des récidives (atelier pratique) et autonomisation du patient avec des exercices à répéter à domicile

APRES-MIDI 14h00-17h30

SEQUENCE 5 (2h) : **Vignette clinique : Lombalgie chronique**
*Objectif : **diminuer la chronicité - Présentation d'un cas clinique (patient présentant une douleur en barre progressive, avec irradiation dans la fosse iliaque externe depuis 4 mois ; la douleur ne descend pas plus bas que le genou) - Présentation des items (Le diagnostic médical ayant éliminé les contre-indications à un traitement physique, le bilan complet des incapacités doit être dressé par le kinésithérapeute, en préliminaire à son intervention thérapeutique et dans le but d'orienter les objectifs à privilégier).***
Méthode pédagogique : Méthode active
Méthode d'évaluation : Mise en situation pratique par un stagiaire et correction immédiate

Un bilan global

- Séquence pratique bilan global :
  - ✓ La douleur (E.V.A et questionnaire de DALLAS)
  - ✓ Les capacités fonctionnelles (auto-questionnaire de E.I.F.E.L)
  - ✓ L'état psychologique (échelle H.A.D)
  - ✓ L'état physique (évaluation musculaire dans ses 3 composantes, l'extensibilité, la force, l'endurance des muscles du tronc et des membres inférieurs)
  - ✓ La situation socioprofessionnelle (contexte personnel, relationnel et professionnel)
- Séquence pratique du bilan en binôme et feuille de synthèse :
  - ✓ Atelier d'analyse du complexe L.P.F (la goniométrie)
  - ✓ Atelier du bilan force des chaînes musculaires, antérieures et postérieures (Tests musculaires validés, BIERING SORENSEN ET ITO SHIRADO)
  - ✓ Atelier port de charges calibrées (Test P.I.L.E) et analyse de la position de la Colonne lombaire pendant le test P.I.L.E

SEQUENCE 6 (1h30) : **Réalisation de la feuille de synthèse du B.D.K**
*Objectif : **Réalisation de la feuille de synthèse du Bilan Diagnostic Kinésithérapique***
Méthode pédagogique : Méthode démonstrative
Méthode d'évaluation : Méthode expositive et méthode expérentielle.

- Bilan des incapacités
- Objectif de la prise en charge kinésithérapique
- Diagnostic kinésithérapique
- Protocole
- Nombre de séances
- Fréquence
- Présentation des exercices pour la recherche de l'autonomie du patient (exercices pour débutants, intermédiaires ou avancés)

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 2

Objectifs de la deuxième journée :

Objectif : la restauration de la fonction et comme finalité l'autonomisation du patient.
Le patient ayant réalisé un contrat d'objectif :

- Être capable pour un stagiaire kinésithérapeute, de prendre en charge un patient lombalgique chronique de façon active, après avoir déterminer des objectifs sous forme de contrat, et de rendre celui-ci autonome ; le stagiaire devra donner les moyens au patient afin de le reconditionner.
- Savoir concevoir et gérer un protocole de rééducation fonctionnelle dynamique, issu des méthodes américaines et canadiennes et jouit d'un degré de validation scientifique remarquable, ce qui lui vaut d'être recommandé par la Haute Autorité de Santé.
- Savoir évaluer et mesurer l'efficacité thérapeutique, grâce à un programme novateur, qui est reconnu par les médecins et les chirurgiens du rachis.

MATIN 9h00-12h30

SEQUENCE 1 (30min) : **La restauration des capacités fonctionnelles, au travers de la douleur, a un effet bénéfique sur celle-ci**
*Objectif : **Comprendre que la méthode dynamique a un effet bénéfique sur la douleur***
Méthode pédagogique : Méthode expositive et méthode expérentielle
Méthode d'évaluation : Questionnaire et correction orale immédiate

- Nouvelles connaissances scientifiques sur la douleur et son interprétation

SEQUENCE 2 (30min) : **Certaines modulations cérébrales interviennent, comme amplificateur de la douleur : Anxiété, émotion, inquiétude, le stress, la dépression**
*Objectif : **La douleur inhibe la fonction***
Méthode pédagogique : Méthode expositive et méthode expérentielle
Méthode d'évaluation : Questionnaire et correction orale immédiate

- Nouvelles connaissances scientifiques

SEQUENCE 3 (45min) : **Les exercices réduisant l'hypo-extensibilité sous pelvienne, diminue les contraintes au niveau de la charnière lombaire**
*Objectif : **Montrer que les raideurs musculaires sous-pelviennes sont des facteurs aggravants de la lombalgie chronique***
Méthodes pédagogiques : Méthode participative et active
Méthodes d'évaluation : Mise en pratique par binôme et correction immédiate. Pratique sur appareil d'étirement des muscles sous-pelviens

- Pratique des étirements musculaires des muscles sous-pelviens, en fonction des hypo-extensibilité retrouvées au bilan initial du bilan (étirements analytique et étirements globaux)
- Exercices d'autonomisation à réaliser à domicile

SEQUENCE 4 (1h) : **La rééducation dynamique renforce les extenseurs lombaire et la stabilité du complexe lombo-pelvi-fémoral et améliore la fonction**
*Objectif : **Appliquer une méthode de renforcement musculaire ; renforcement musculaire en statique et en dynamique***
Méthode pédagogique : Mise en application immédiate en pratique sur tapis, puis avec appareillage de renforcement (banc lombaire, machines de musculation)
Méthode d'évaluation : Mise en application pratique avec chronomètres pour les exercices en statique. Mise en application pratique sur appareil, avec la méthode pyramidale

- Renforcement de la chaîne postérieure en priorité puis les autres groupes (exercices pour patient débutant, patient intermédiaire, patient avancé)
- Exercices d'autonomisation à réaliser à domicile

SEQUENCE 5 (45min) : **Le maintien des courbures naturelle, lors des manutentions manuelles, diminue la contrainte du rachis lombaire**
*Objectif : **Comprendre l'intérêt d'améliorer la proprioception lombaire, dans les activités professionnelles et de loisirs***
Méthode pédagogique : Apprentissage en pratique des stagiaires au maintien des courbures, par des exercices sur ballon de Klein et appareillage proprioceptif. Son application dans les actes de la vie courante
Méthode d'évaluation : Mise en situation pratique d'un stagiaire en binôme et on évalue sa capacité pratique et sa démarche pédagogique pour expliquer le maintien des courbures naturelles de la colonne vertébrale à un autre stagiaire

- Création d'un atelier proprioception en pratique courante et exercices à reproduire à domicile afin de rendre autonome le patient
- Atelier de manutention manuelle avec maintien des courbures naturelles

APRES-MIDI 14h00-17h30

SEQUENCE 6 (1h) : **L'ergonomie du poste de travail diminue les contraintes**
*Objectif : **Comprendre l'ergonomie des postes de travail debout et les postes de travail assis***
Méthode pédagogique : Méthode démonstrative. Son application dans les activités professionnelles. Présentation en diaporama d'employés de la grande distribution avec des postes de travail peu ergonomique
Méthode d'évaluation : Questionnaire et correction orale immédiate

- Présentation de l'atelier d'ergonomie

SEQUENCE 7 (30min) : **Patient acteur de sa santé ; Poursuivre les exercices à la maison (auto-rééducation et autonomisation)**
*Objectif : **Définir les exercices clés à réaliser par les patients à la maison***
Méthode pédagogique : Chaque stagiaire présente sa fiche d'exercices au groupe
Méthode d'évaluation : Méthode participative et interrogative

- Réalisation par les stagiaires de fiches d'exercices à réaliser par leur patient à la maison (exercices visant à améliorer la capacité musculaire, exercices proprioceptifs et exercices de port de charges avec des kettlebells à domicile)

SEQUENCE 8 (45min) : **Dédramatiser, encourager, motiver, persévérer**
*Objectif : **Appréhender le côté psychologique du lombalgique chronique***
Méthode pédagogique : Méthode démonstrative et présentation de vidéos de patients au cabinet de rééducation fonctionnelle
Méthode d'évaluation : Mise en situation pratique avec 2 stagiaires, l'un en tant que praticien, l'autre en tant que patient lombalgique

- Atelier pratique avec un ou plusieurs stagiaires, pour donner les clés de la dédramatisation de la pathologie
- Apprendre à lever les freins à la reprise du travail
- Comment encourager le patient à réaliser des exercices, au travers de la douleur chronique.

SEQUENCE 9 (30min) : **Une prise en charge partagée avec le médecin référent, le médecin spécialiste, le médecin du travail, le médecin de la CPAM…**
*Objectif : **Développer la prise en charge globale BIO-PSYCHO-SOCIAL), en développant la communication avec le médecin référent, le médecin du travail, le médecin des caisses d'assurance maladie ; un travail en réseau***
Méthode pédagogique : Méthode expérentielle

- Présentation des différents courriers aux médecins prescripteurs.
- Délégation à une prise en charge pluridisciplinaire quand un lombalgique est très Déconditionné (une désadaptation professionnelle)

SEQUENCE 10 (30min) : **Vidéos de patients avec une prise en charge en ambulatoire, avec leurs commentaires sur la méthode dynamique résultats Immédiats (la poursuite ou la reprise d'activités professionnelles) et dans le temps (maintien de l'activité sans adaptation)**
*Objectif : **Montrer la capacité de réalisation de ce type de prise en charge dynamique au cabinet de rééducation fonctionnelle***
Méthode pédagogique : Présentation de patients lors du bilan initial et Présentation de vidéos de patients avec une prise en charge dynamique au cabinet. Les patients s'expriment en vidéo suite à la prise en charge dynamique

SEQUENCE 11 (15min) :

- 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