

DETAIL DU PROGRAMME DE LA FORMATION LOMBALGIE

PROGRAMME DU SÉMINAIRE SUR 2 JOURS

Mise à jour 02/2023.



Les lombalgies : des thérapies manuelles à l'auto-rééducation pour une autonomisation du patient adulte.



Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 1 DURÉE : 1h30

- Accueillir les participants.
- Traiter les dossiers administratifs.
- Présenter le séminaire, le formateur et les participants entre eux.
- Retour sur le premier tour d'audit clinique : synthèse collective et pistes d'amélioration des pratiques.



Contenu

- Signature des feuilles d'émargement, présentation du programme du séminaire, présentation du formateur et des stagiaires, présentation du contexte de la formation.
- Retour sur le premier tour d'audit clinique : échanges avec les participants sur les pistes d'amélioration des pratiques.



Outils et méthodes pédagogiques

- Remise des dossiers administratifs au cas par cas, tour de table interactif avec recueil des informations sur paperboard, diapositives.



Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 2 DURÉE : 2h00

- Diagnostic Kinésithérapique : savoir évaluer cliniquement le patient en vue de lui proposer son programme personnalisé de rééducation et d'auto-rééducation.



Contenu

- Les différents drapeaux : rouges, jaunes, bleus, noirs
- Les tests clinique liés à l'évaluation du patient lombalgique : Manœuvres de Berthelots, Spring-test, test Shöbert, test Shöbert modifié, Break-test, testing musculaire, évaluation des sensibilités, limitation des amplitudes articulaires physiologiques, analyse des causes de ces limitations, palpation, manœuvre de provocation type Lasègue et Léri, réflexe ostéotendineux, Slump test, test de Tinel, palpation des contractures, évaluation quantitative et qualitative de la douleur.



Outils et méthodes pédagogiques

- Diaporama, démonstration par les formateurs, atelier pratique en bi ou trinôme sur table de soin, réalisation de vidéos sur site pour révision à postériori. Présentation d'un arbre décisionnel mettant en lien les tests et les techniques. Travail collaboratif entre les stagiaires expérimentés et les novices.



Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 3 DURÉE : 3h30

- Maîtriser les techniques de levé de tension des muscles clés : psoas iliaque, carré des lombes, pyramidales.
- Appréhender les mobilisations vertébrales correctives non forcées en conformité avec l'avis du Conseil de l'Ordre.
- Maîtriser les mobilisations mécanistes de restauration des amplitudes articulaires du bassin.



Contenu

- Démonstration des modalités de réalisation des levés de tension, des mobilisations vertébrales non forcées, des mobilisations des articulations du bassin. En lien avec l'arbre décisionnel, des tests cliniques abordés dans la séquence précédente.



Outils et méthodes pédagogiques

- Diaporama, démonstration par les formateurs, ateliers pratiques en bi ou trinôme sur table de soin, réalisation de vidéos sur site pour révision à postériori. Travail collaboratif entre les stagiaires expérimentés et les novices, afin que chacun trouve sa position ergonomique adéquate, et sa gestualité personnalisée.



Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 4 DURÉE : 2h30

- Maîtriser les exercices d'auto-mobilisation neuroméningées des nerfs sciatiques et crural à enseigner aux patients.
- Maîtriser les techniques auto-rééducatives qui ont vocation à autonomiser le patient.



Contenu

- Démonstration des exercices de mobilisation concernant le nerf sciatique et crural
- Co-construction d'un recueil vidéo d'auto-exercices :
 - Atelier pratique de renforcement musculaire des muscles spinaux, abdominaux, quadriceps.
 - Atelier pratique d'assouplissement, d'auto-étirement, de proprioception des lombaires.
 - Atelier pratique de conduite d'un entraînement en endurance sur bicyclette ergométrique monitorée par cardio-fréquence-mètre.



Outils et méthodes pédagogiques

- Diaporama, démonstration par les formateurs, ateliers pratiques en bi ou trinôme sur table de soin et sur tapis, réalisation de vidéos sur site pour révision à postériori.
- Travail collaboratif entre les stagiaires : place de l'adhésion thérapeutique, approche motivationnelle et proposition d'auto-rééducation. Régulation par les formateurs.



Objectifs pédagogiques spécifiques

SÉQUENCE 5 DURÉE : 0h30

- Promouvoir la santé par le sport conformément à la Stratégie Nationale sport Santé 2019-2024.
- Sensibiliser les professionnels à la prescription du sport santé.



Contenu

- Définir ce qu'est l'activité physique adaptée à visée thérapeutique et/ou préventive.
- Rôle des maisons sport santé.
- Les ressources des territoires.
- Impact biopsychosocial et sanitaire.



Outils et méthodes pédagogiques

- Diaporama, méthode affirmative.