

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE PRESCRITE

A – Programme détaillé

DUREE

Deux jours en présentiel :

- 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

FORMATEURS

Gérard MOISAN – Masseur-Kinésithérapeute – Formateur IFMK de Rennes et organismes de formation.

1) OBJECTIFS

L'intention générale du projet, du point de vue de la pratique libérale et institutionnelle, est, pour le kinésithérapeute formé, de faire le point des connaissances actuelles afin d'améliorer la capacité d'analyse, de prise de décision et d'argumentation de la massokinésithérapie en ce qui concerne l'activité physique sur ordonnance, et donc d'améliorer l'offre de soins, d'une part par la qualité de la prestation mais d'autre part, par un plus grand nombre de professionnels formés (accès aux soins).

Contenu :

Théorique (cognitif, conceptuel), technologique et pratique (Voir infra)

Objectifs généraux :

Le participant sera capable après une analyse de la pratique actuelle et des recommandations de bonne pratique clinique de :

- 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.

Objectifs spécifiques :

La formation création de cours collectif de Gym' santé vertébrale sur ordonnance, s'inscrit suite au décret d'application de la loi santé relatif à l'activité physique sur ordonnance, qui est entré en vigueur le 1 mars 2017 et également au PNAPS-plan national de prévention par les activités physiques ou sportives.

Les kinésithérapeutes lors du séminaire recevront une formation, basée sur des recommandations de la H.A.S, afin de présenter des éducatifs de prévention et réaliser un programme d'activité physique adapté aux **rachialgies chroniques** au cabinet de kinésithérapie et notamment les lombalgies chroniques ; suite à une prescription du médecin référent ou du médecin spécialiste.

A l'issue de la formation, le kinésithérapeute sera en capacité de :

- élaborer une offre collective d'activité physique adaptée à l'état de santé de patients atteints de rachialgies chroniques
- réaliser un bilan global initial du rachis avec l'utilisation d'échelles d'évaluation validées qui prend en compte la globalité c'est à dire un bilan physique psychologique et social.
- concevoir et organiser un programme gymnique sur plusieurs séances en individuel ou en groupe, avec « des exercices clefs » définis par les experts de la conférence de consensus (bilan et protocole de restauration fonctionnel du rachis, pour les lombalgies chroniques).
- effectuer et rédiger un bilan final à remettre au médecin prescripteur, qui tiendra compte des progrès du patient.

2) RESUME

Premier jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h00

Contenus :

Matin : 9h00-13h00

- Présentation de l'enseignant et législation concernant cette activité.
- L'approche marketing pour développer 3 cours de 1 heure/semaine, de 4 à 15 élèves /cours.
- Les éducatifs à enseigner pour prévenir les pathologies de la colonne vertébrale . poste de travail debout, assis, et les activités quotidiennes.
- Présentation des vidéos 3D, mise à disposition des stagiaires.
- Cours de gym'santé vertébrale, au niveau du rachis lombaire.
- Mise en situation pratique des stagiaires

Après-midi : 14h00-17h30

- Cours de gym'santé vertébrale, au niveau dorsal
- Mise en situation pratique des stagiaires.
- . nouvelles connaissances sur la fonction de la colonne vertébrale (recommandations de la H.A.S).
- Bilan global du rachis
- Statique et dynamique (pratique du bilan)

Objectifs

A l'issue de la formation, le kinésithérapeute sera en capacité de :

- élaborer une offre collective d'activité physique adaptée à l'état de santé de patients atteints de rachialgies chroniques
- réaliser un bilan global initial du rachis avec l'utilisation d'échelles d'évaluation validées qui prend en compte la globalité c'est à dire un bilan physique psychologique et social.

Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h00

Matin : 9h00-12h30

- Cours de gym'santé vertébrale, au niveau cervico-dorsal
- Méthodologie concernant les étirements et le renforcement

Après-midi : 13h30-17h30

- Cours de gym'santé vertébrale de l'ensemble du rachis
- Mise en situation pratique sur le plan physique et pédagogique des stagiaires.
- Présentation de dossier d'exercices permettant de réaliser une année complète de cours au cabinet
- Présentation de modèle de courrier, aux médecins prescripteurs.

Synthèse de la formation et remise des supports pédagogique et techniques

Objectifs :

A l'issue de la formation, le kinésithérapeute sera en capacité de :

- concevoir et organiser un programme gymnique sur plusieurs séances en individuel ou en groupe, avec « des exercices clefs » définis par les experts de la conférence de consensus (bilan et protocole de restauration fonctionnel du rachis, pour les lombalgies chroniques).
- effectuer et rédiger un bilan final à remettre au médecin prescripteur, qui tiendra compte des progrès du patient.

3) METHODOLOGIES

- Analyse des pratiques par grille d'évaluation « pré formation » (**pré-test**)
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 14 h comportant des échanges sur les résultats de l'évaluation pré-formation (**pré-test**), d'un face à face pédagogique de d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les évaluations.
- Analyse des pratiques par évaluation post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Les différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Si besoin et en fonction du thème de la formation : tables de pratiques (1 pour 2), tapis, coussins, modèles anatomiques, consommables (bandages, élastiques, etc...).

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Evaluation « pré » (pré-test) et « post formation » (post-test)
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire de satisfaction à distance

D – Référence recommandation bibliographie

- - Pour en finir avec le mal de dos, Jean-François HARVEY, Editions MEDICIS 2015
- - Soulager vos douleurs par les trigger points, Thierry SOUCCAR éditions, 2014, Vergèze
- - Atlas d'anatomie humaine, Pierre KAMINA, éditions Elsevier Masson, 2015
- - Stretching, B.Pavlovic, éditions Amphora, 2014
- - S.O.S dos, François MOURET, éditions Frison-Roche,

E – Grille d'évaluation pré-test / post-test (pré et post-formation)

Cf page suivante

Nom :	Phase :	Patient :	Date :	Formulaire :
-------	---------	-----------	--------	--------------

Vous devez cocher une case en face de chacune des propositions faites dans ce document, en fonction de vos connaissances actuelles :

- O = OUI, la réponse est conforme
- N = NON, la réponse est non conforme
- NC = non concerné, ne pas cocher (valide une réponse fausse)

Vous n'avez pas eu de patient au cours des 2 derniers mois, ou vous n'avez pas d'expérience pour cette pathologie : répondez quand même par OUI ou NON en fonction de vos connaissances actuelles.

Création de cours de Gym'santé vertébrale	OUI	NON	NC
01 - L'objectif des cours A.P.A, est-il de diminuer la chronicisation de la pathologie rachidienne ?	☐	☐	☐
02 - Les recommandations de l'A.N.E.S. et de la H.A.S recommandent la dynamisation des rachialgiques ?	☐	☐	☐
03 - Les élèves du cours, connaissent bien la raison de leur douleur ?	☐	☐	☐
04 - Faut-il préparer des éducatifs visuels et pratique afin que l'élève devienne autonome ?	☐	☐	☐
05 - Faut-il lors du bilan kinésithérapique initial évaluer la douleur (intensité) et sa cartographie (géographie de la douleur) ?	☐	☐	☐

	OUI	NON	NC
06 - Faut-il réaliser un bilan de la statique vertébrale ?	☐	☐	☐
07 - Faut-il réaliser une goniométrie du complexe lombo pelvi fémoral ?	☐	☐	☐
08 - Faut-il réaliser une évaluation de la force musculaire des chaînes, postérieures et antérieurs ?	☐	☐	☐
09 - Chez les élèves rachialgiques chroniques du cours A.P.A, y a-t-il une composante psychologique ?	☐	☐	☐
10 - La douleur est-elle réduite par une prise en charge active et dynamique ?	☐	☐	☐
11 - La cohérence du discours entre le médecin référent et le kinésithérapeute qui anime les cours de gym'santé vertébrale, est un facteur de réussite ?	☐	☐	☐