



**MAISON
DES
KINÉS**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



SYNDROME POSTURAL DU PATIENT LOMBALGIQUE

A – Programme détaillé

DUREE

Deux jours en présentiel :
- 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 25

FORMATEUR

Claude SCHANG – Masseur-Kinésithérapeute Cadre de Santé – Formateur à l'IFMK de Berck-sur-Mer (62)

1) OBJECTIFS

La compréhension et la rééducation des pathologies lombaires chroniques ont évolué 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. Ce stage sera également l'occasion de développer les compétences du bilan au traitement, notamment par l'utilisation de travaux pratiques.

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 :

- 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)
- Maîtriser les techniques de kinésithérapie manuelle appliquées aux pathologies lombaires chroniques
- 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.



DEVIENT



Objectifs spécifiques :

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

- Comprendre les pathologies au niveau du rachis lombo-sacré, leurs causes et leurs conséquences, notamment : fréquences de consultations de kinésithérapie et arrêts de travail.
- Maîtriser la physiopathologie de cette région
- Perfectionner l'exécution des techniques manuelles spécifiques
- Identifier et évaluer les déficiences et incapacités du patient par l'intermédiaire du bilan-diagnostic kinésithérapique ;
- Améliorer la qualité du bilan-diagnostic afin de mieux orienter le traitement avec des techniques précises et adaptées à chaque type de lésion.
- Maîtriser les connaissances actuelles pour développer sa capacité d'analyse, de prise de décision et d'argumentation de la masso-kinésithérapie en ce qui concerne la région lombo-sacrée et ses pathologies.
- Savoir élaborer une fiche de synthèse ;
- Déterminer une démarche thérapeutique propre à chaque patient et conforme à la physiopathologie ;
- Soulager la douleur et de redresser son patient,
- Utiliser et d'adapter les techniques de rééducation en fonction des stades de la pathologie (lésions discale, ligamentaire, articulaire, tendineuse) ;
- Evaluer les résultats (utilisation de grilles ou scores validés).

2) RESUME

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

Contenus :

9h00-9h30

- Restitution des grilles « Pré-formation » (**pré-test**) et tour de table
Généralités et nouveaux concepts mécaniques, anatomiques et physiologiques
- Identification des points forts et faibles et de leurs différentes causes :
 - . professionnelles ;
 - . institutionnelles ;
 - . organisationnelles.

- Identification des mesures correctives

9h30-11h

- Approche des troubles posturaux argumentée à partir des mécanismes de l'évolution et responsables de douleur lombaire

11h-12h

- Présentation de la fiche de décision en kinésithérapie chez le lombalgique :
- Histoire de la pathologie

12h-12h30 & 13h30-15h

- Bilan clinique postural et gestuel masso-kinésithérapique :
 - . analyse des bilans locaux structurels (déficiences),
 - . analyse des dysfonctionnements (incapacités fonctionnelles)
 - . analyse des perturbations situationnelles (désavantages)
- Projet du patient
- Diagnostic MK : énoncé de la problématique gestuelle en regard du projet du patient

15h-17h

- Propositions d'intervention, objectifs
- Moyens mis en œuvre et utilisés

Objectifs de la première journée

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

- - Comprendre les pathologies au niveau du rachis lombo-sacré, leurs causes et leurs conséquences, notamment : fréquences de consultations de kinésithérapie et arrêts de travail.
- Maîtriser la physiopathologie de cette région
- Perfectionner l'exécution des techniques manuelles spécifiques

- Identifier et évaluer les déficiences et incapacités du patient par l'intermédiaire du bilan-diagnostic kinésithérapique ;
- Améliorer la qualité du bilan-diagnostic afin de mieux orienter le traitement avec des techniques précises et adaptées à chaque type de lésion.
- Maîtriser les connaissances actuelles pour développer sa capacité d'analyse, de prise de décision et d'argumentation de la masso-kinésithérapie en ce qui concerne la région lombo-sacrée et ses pathologies.
- Savoir élaborer une fiche de synthèse ;

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

Contenus :

9h-11h

Propositions d'intervention et moyens mis en œuvre :

I - Phase de soulagement :

- Techniques d'approche articulaire et tissulaire
- Techniques musculaires
- Traitement conjonctif
- Techniques neuro-dynamiques

11h-12h30

II - Phase de redressement/prise en charge de la posture :

- Massage/mobilisation, posture abdominale et diaphragmatique
- Gymnastique lombaire en extension
- Utilisation des mouvements accessoires
- Correction des compensations, utilisation des chaînes musculaires

13h30-15h

III - Phase de dynamisation active/restauration de la fonction

- Etirements dynamiques fonctionnels
- Circuit training

15h-16h30

IV - Phase d'accompagnement

- Activité physique adaptée
- Approche ergonomique
- Prise en charge multidirectionnelle et pluridisciplinaire
- Education thérapeutique

16H30-17h

Synthèse

Objectifs de la seconde journée :

A l'issue de cette deuxième journée, le professionnel sera en capacité de :

- Perfectionner l'exécution des techniques manuelles spécifiques
- Améliorer la qualité du bilan-diagnostic afin de mieux orienter le traitement avec des techniques précises et adaptées à chaque type de lésion.
- Déterminer une démarche thérapeutique propre à chaque patient et conforme à la physiopathologie ;
- Soulager la douleur et de redresser son patient,
- Utiliser et d'adapter les techniques de rééducation en fonction des stades de la pathologie (lésions discale, ligamentaire, articulaire, tendineuse) ;
- Evaluer les résultats (utilisation de grilles ou scores validés).

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 présente 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

1. Benoit G. Rééducation dynamique dans la lombalgie chronique. Kinésithérapie scientifique 2011 ; 523 : 41-53.
2. Bunzil S; Mcevoy S; Dankaerts W. Patient Perspectives on Participation in Cognitive Functional Therapy for Chronic Low Back Pain. Physical therapy, vol. 96/9 (september 2016). - p. 1397-1407
3. Busquet L. Les chaines musculaires T2 : Lordoses cyphoses scolioses. Frison Roche ; 2002.
4. Busquet-Vanderheyden M. La chaine viscérale. Pau : Busquet, 2010.
5. Caufriez M, Marzolf A. Place de la gymnastique abdominale hypopressive dans la prise en charge des algies pelvi-périnéales In : Bonneau D. Algies pelvi-périnéales et thérapies manuelles. Rencontres en Médecine Manuelle et Ostéopathie n° 7. Montpellier-Paris : Sauramps Médical ; 2011, p. 199-202.
6. Cherin P, de Jaeger C. La lombalgie chronique : actualités, prise en charge thérapeutique Chronic low back pain: News and treatment. Médecine & Longévité. Volume 3, Issue 3, September 2011, Pages 137-149
7. Cittance JM. Méthode Mézières. Encycl Méd chir Kinésithérapie-Médecine Physique- Réadaptation 1999 ; 26-085-A-10.
8. De Laere J, Tixa S. Le syndrome neurogène douloureux. Tome 2 : Membre inférieur : du diagnostic au traitement manuel. Issy-les-Moulineaux : Elsevier

- Masson ; 2012.
9. Delamer W. La médiation sinokinetique. Traité d'analyses posturales de compensations neuromotrices. Cambrai ; 2013.
 10. Dufour M. Anatomie des organes et viscères : tête, cou et tronc. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson ; 2013.
 11. Estrade JL. Mobilisation postéro-antérieure selon Maitland. Fiabilité d'un test et validité d'un traitement. Kinésithérapie La revue 2011 ; 113 : 31-34.
 12. Foltz V, Laroche F, Dupeyron A. Education thérapeutique et lombalgie chronique. Revue du rhumatisme monographies. 2013 ; 80 (3) : 174-178.
 13. Gallice JP, Kupper D, Rentsch D, Barthassat V, Cedraschi C, Genevay S. Programmes multidisciplinaires et lombalgies chroniques : concepts et aspects pratiques. Parties 1 et 2. Kinésithérapie La revue 2010 ; 102 : 35-44.
 14. Geoffroy C. Le sport l'esprit tranquille. Christophe Geoffroy Collection Sport + ; 2004.
 15. Gladwell, P., Badlan, K., Cramp, F. (., & Palmer, S. (2016). Problems, solutions, and strategies reported by users of TENS for chronic musculoskeletal pain: A qualitative exploration using patient interviews. Physical Therapy, 96(7), 1039-1048. Physical therapy > vol. 96/7 (juillet 2016) - p. 1039-1048
 16. Haute Autorité de Santé. Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune. Recommandation de bonne pratique – 2019.
 17. Haute Autorité de Santé. Prise en charge Masso-kinésithérapique dans la lombalgie commune, Modalités de prescription, Mai 2005
 18. Hématy-Vasseur F. Le T.O.G . Du traitement ostéopathique Général à l'ajustement du corps. Sully ; 2009.
 19. Kalifa P. La fibromyalgie : nouveautés en 2011. Réflexions rhumatologiques. 2012 ; 147 (16): 40-44.
 20. Khalfaoui, S., Mounach, A., Arabi, H., Ismaili, S. A., Benabbou, M., Jemmouj, A., ... & Taouli, N. (2013). Place des différentes méthodes de rééducation dans la prise en charge de la lombalgie commune chronique. Revue Marocaine de Rhumatologie, (24).
 21. Lardry JM. Le massage dans le traitement des lombalgies. Quel intérêt ? Kinésithérapie scientifique. 2012 ; 536 :11-15.
 22. Laroche F. Éducation thérapeutique et lombalgie chronique. Douleur et Analgésie. December 2011, Volume 24, Issue 4, pp 197–206.
 23. Martin E. Tableau récapitulatif sur les étirements, le stretching, les levées de tension, les postures et les assouplissements. Kinésithérapie scientifique 2011 ; 518 : 31-34.
 24. Martin-Mattera P, Huêc LT, Garnier F, Huez JF, Benoist V. Les lombalgies chroniques : symptôme ou pas symptôme ? Chronic low back pain: Symptom or no symptom? L'Évolution Psychiatrique, Volume 75, Issue 4, October–December 2010, Pages 607-620
 25. Moisan G. Restauration fonctionnelle des disques lombaires : Un programme qui reconstruit la fonction du rachis - Gérard MOISAN Kiné actualité > 1429 (janvier 2016) . - p. 18-22
 26. Obled JM. La Relaxation Viscoélastique Vertébrale pérennise le reconconditionnement à l'effort, chez le lombalgique chronique.
 27. Obled JM. Profession kinésithérapeute > 48 (septembre-octobre-novembre 2015) - p. 44-50
 28. Philippeau D. Méthode McKenzie et hernie discale, pour une approche pragmatique. Kinésithérapie scientifique 2012 ; 529 : 11-18.
 29. Ribeyrolles C, Chatrenet Y, Kerkour K, Viel E. Entraînement en redressement axial chez les lombalgiques chroniques Kinésithérapie, la Revue, Volume 6, Issue 50, February 2006, Pages 35-41
 30. Segueef N. L'odyssée de l'iliaque. Cahier de formation continue du kinésithérapeute Thérapie Manuelle. Paris : Société de presse et d'édition de la

kinésithérapie, 1988.

31. Sider F. Regard de la méthode Mézières sur la lombalgie. Kinésithérapie scientifique 2012; 536 : 31-36.
32. Simon CB, Lentz TA, Bishop MD et al. Comparative Associations of Working Memory and Pain Catastrophizing With Chronic Low Back Pain Intensity. Physical therapy, V 96/7 (july 2016) - p. 1049.
33. Vandewalle JY. Crochetage et techniques tissulaires associées. Aire-sur-la-Lys : Boréas ; 2012.
34. Willame M. Prise en charge pluridisciplinaire des pathologies chroniques rachidiennes de l'hôpital au secteur libéral Intérêts et mise en pratique. Kinésithérapie scientifique > 579 (septembre 2016) - p. 35-44

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.

	OUI	NON	NC
01 - Utilisez-vous la fiche de décision en kinésithérapie en tant que fiche de bilan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02 - L'exercice physique vous paraît-il la solution dans la prévention du mal de dos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03 - Faites-vous un décryptage, une analyse de la posture en charge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04 - Réalisez-vous un test d'endurance musculaire rachidienne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05 - Pratiquez-vous une approche viscérale de la lombalgie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06 - Utilisez-vous le concept neuro-dynamique dans le traitement des douleurs neurogènes périphériques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07 - Pratiquez-vous une gymnastique spécifique dans le traitement des lombalgies d'origine discal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08 - Pratiquez-vous le massage du tissu conjonctif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09 - Utilisez-vous les étirements fonctionnels en chaîne musculaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Utilisez-vous des techniques de levé de tension dans le traitement des zones de restriction rachidienne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Les techniques structurelles articulaires occupent-elles une place de choix dans votre traitement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Vous inspirez-vous du programme R.F.R. (Restauration Fonctionnelle Rachidienne) pour redynamiser votre patient lombalgique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>