

– Rééducation Long Covid

Nom du Formateur : M MORALES ROBLES Adrián

Diplôme du formateur : Masseur-kinésithérapeute et Master Santé / PT, MSc

Public : Masseurs-kinésithérapeutes libéraux et salariés

Les pré requis : être titulaire d'un diplôme d'état de masso-kinésithérapie

Modalité : Formation présentielle

Cotisation annuelle 2022 CEKCB obligatoire : 45€

Groupe : 10 à 20 personnes

Durée de la formation : 2 jours (14h) Horaires : 8h30-13h et 14h-17h

Dates :

14 et 15 mai 2022 à PONTIVY

Présentation générale :

Un pourcentage variable des adultes ayant développé des formes peu sévères de la Covid-19 risque de présenter des symptômes prolongés. Même trois mois après infection par SARS-CoV-2, la fatigue, les troubles neurologiques, les troubles cardio-thoraciques et des troubles de l'odorat et du goût peuvent persister dans plus de 10% des cas (1^{ère} vague), tout comme des douleurs devenues également chroniques.

La Haute Autorité de Santé préconise une prise en charge symptomatique dans laquelle la rééducation a une place centrale. Cette formation reprendra les bases de la rééducation respiratoire du syndrome d'hyperventilation et du réentraînement à l'effort dans le déconditionnement physique pour les adapter aux besoins particuliers des « Long Covid », sans perdre de vue le patient dans sa globalité ni les échanges avec les prescripteurs, les autres professionnels de santé et les associations de patients.

Objectifs pédagogiques :

1. Intégrer les données physiopathologiques, cliniques et épidémiologiques essentielles de l'infection à SARS-CoV-2 (Covid-19).
2. Revoir les interventions kinésithérapiques préconisées à chaque stade de la Covid-19 en fonction de la gravité, d'après les recommandations françaises et internationales.
3. Comprendre les points communs entre les symptômes prolongés (« Long Covid »), le syndrome d'hyperventilation (SHV) / «dysfonction ventilatoire» (DB) et l'éventuel déconditionnement associé.
4. S'approprier les outils d'évaluation proposés par la HAS (fiches techniques par symptôme ou spécialité).
5. Fournir au kinésithérapeute les moyens de déceler un éventuel SHV / DB chez un patient « Long Covid ».
6. Comprendre l'ensemble du bilan diagnostique pour adapter les moyens de la rééducation au patient en conséquence.
7. Apprendre à aborder des éléments extérieurs au système respiratoire qui peuvent influencer la mécanique ventilatoire.
8. Intégrer l'éducation comme pilier fondamental de la rééducation du patient atteint de SHV / DB post-Covid.
9. Intégrer les outils instrumentaux (capnomètre, spiromètre) comme moyens d'évaluation et rétroalimentation (feedback) en rééducation courante.
10. Utiliser des techniques manuelles en complément de l'éducation et du travail actif du patient.
11. Revoir les principes du réentraînement à l'effort en force et endurance puis savoir personnaliser les programmes.
12. Comprendre l'importance de la prise en charge multidisciplinaire et des interventions cognitives dans le cadre rééducatif des patients « Long Covid ».
13. Promouvoir la mise en place d'études au sujet de la rééducation du « Long Covid » ou la participation aux éventuelles études en cours / à venir.

Outils pédagogiques : Présentation théorique (diaporama), ateliers pratiques, études de cas cliniques.

Matériel : Fiches d'évaluation (papier +/- version électronique), projecteur, vidéos de situations cliniques, modèle anatomique rachis thoracique, pulsioxymètre, capnographe, spiromètre, dynamomètre, sangles thoraciques, abaisse-langues, tapis de marche, cycloergomètre, appareils de musculation, tapis de sol. Tout matériel nécessaire au respect des protocoles sanitaires (masques, SHA, consommables d'usage unique, rouleaux papier).

1^{er} JOUR

Matin

8h30 – Accueil et présentation des participants

9h00 – **1^{ère} partie** – Introduction : Chronologie de la pandémie de Covid-19.

Rappels de physiopathologie de l'infection par SARS-CoV-2 et la pneumopathie Covid-19.

Présentation clinique. Évolution de la prise en charge au fur et à mesure des vagues.

Notions d'épidémiologie.

10h00 – Prise en charge en kinésithérapie. Synthèse des recommandations françaises et internationales

10h30 – « Long Covid » : une nouvelle entité pathologique ?

11h00 – **Pratique : Les fiches techniques « Long Covid » (HAS) :**

1. Fiche Fatigue
2. Fiche Dyspnée
3. Fiche Douleurs thoraciques
4. Fiche Trouble du goût et de l'odorat
5. Fiche Douleurs
6. Fiche Troubles somatiques fonctionnels
7. Fiche Manifestations neurologiques
8. Fiche Troubles dysautonomiques

13h00 – pause

Après-midi

14h00 – **2^{ème} partie** – Syndrome d'Hyperventilation (SHV) et Dysfonction ventilatoire (DB) : définition et généralités

14h30 – **Pratique : Bilan diagnostic SHV / DB :**

1. a) Symptômes
2. b) Gazométrie sanguine

3. c) EFR
4. d) Test d'apnée
5. e) Test de provocation
6. f) Test d'effort (EFX)
7. g) Autres questionnaires
8. h) MARM

16h30 – Le point sur la mécanique ventilatoire

17h00 – *Fin de la 1^{ère} journée*

2^{ème} JOUR

Matin

8h30 – **3^{ème} partie : Pratique – Rééducation du SHV / DB dans un contexte de Long Covid**

1. Éducation : comprendre l'hyperventilation
2. L'hypoventilation volontaire
3. Travail sur la mécanique ventilatoire
4. Contrôle de la ventilation sous feedback spirométrique
5. Relaxation
6. Thérapie manuelle et chaînes musculaires

12h00 – Revue de littérature : quels résultats cliniques attendre de la rééducation de la dysfonction ventilatoire (générale vs Long Covid) ?

13h00 – *pause*

Après-Midi

14h00 – **4^{ème} partie : Le Réentraînement à l'effort :**

Rappel des capacités physiques et des bases de l'entraînement

Rappel EFX : test d'effort normal vs déconditionné vs SHV / DB

14h30 – **Pratique : Test incrémental sur cycloergomètre. Test d'endurance.**

15h00 – **Pratique : Les tests de terrain :**

Test de lever de chaise 1 et 3 minutes (TLC1' / TLC3')

Stepper test

Navette incrémentale / navette endurance (ISWT / ESWT)

16h00 – **Pratique : Bilan de la force musculaire :**

MRC sum-score

Dynamométrie et Hand-grip

1 Répétition maximale (1RM)

16h30 – Autres évaluations (souplesse, équilibre, fragilité, état nutritionnel)

16h45 – SYNTHÈSE : Comment définir le plan d'entraînement ?

17h00 – Fin