

## Déroulé pédagogique

### Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens par l'apprentissage

#### d'exercices de renforcement, d'étirement et de postures antalgiques

(Présentiel)

Format : présentiel

Patient : Adulte

Segment concerné : rachis

Temps de pratique au tapis comprenant des exercices de renforcement, d'étirement et des postures antalgiques pouvant être reproduits seul par le patient pour prévenir la récurrence et aggravation des troubles rachidiens

Durée : 14h

Support vidéo comprenant une bibliothèque d'exercices pouvant être partagés avec le patient pour une meilleure autonomisation

| Séquences  | Durée | Objectifs   | Contenu  | Méthodes pédagogiques                   | Méthode évaluation     |
|--|-------|---|--|---|------------------------|
| 1 <sup>er</sup> jour matin   |       |   |  |   |                        |
| Introduction, présentation de la formation, des objectifs, de l'intervenant et des stagiaires, positionnement des stagiaires | 0h30  | Connaitre les objectifs de formation<br>Situer le mode d'exercice et le niveau de spécialisation des stagiaires | Rappel des objectifs et présentations des stagiaires et intervenant<br><br>Positionnement des stagiaires | Tour de table et test QCM pré-formation | Test QCM pré formation |

|   |      |   |   |   |   |
|---|------|---|---|---|---|
| Pathologies rachidiennes concernées par une possible autonomisation | 0h45 | Identifier les pathologies rachidiennes d'origine discale ou autre (ligamentaire, dégénérative ou traumatique)                          | Rappel des différentes pathologies rachidiennes et des moyens de diagnostics  | Présentation théorique, support écrit   | Test QCM et Tour de table   |
| Déclanchement des douleurs  | 1h   | Savoir éduquer les patients sur les gestes et situations qui déclenchent les douleurs, ainsi que les zones vulnérables                  | Identification des gestes, postures, exercices et autres situations qui peuvent déclencher les douleurs en fonction des pathologies | Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution) | Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur) |
| Protection du rachis dans la mobilisation                           | 1h30 | Savoir éduquer les patients sur les consignes de placement permettant de protéger le rachis et ainsi éviter les récives et aggravations | Savoir placer son bassin et protéger sa colonne dans toutes les positions, travailler l'auto grandissement et utiliser la           | Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution) | Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction   |

|  |    |   |  |   |   |
|--|----|---|--|---|---|
|  |    |   | respiration la gestion des efforts   |   | des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur))  |
| 1 <sup>er</sup> jour après midi          |    |   |  |   |   |
| Postures antalgiques pour le haut du dos | 1h | Savoir éduquer les patients sur les postures antalgiques simples pour soulager les douleurs du haut du dos et mobiliser le centre scapulaire et les omoplates | Connaitre les postures antalgiques et des moyens de décompression du haut du dos (y compris par l'utilisation d'accessoire de positionnement et mobilité, étirements, automassage) | Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution) | Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur) |

|  |             |  |  |  |  |
|--|-------------|--|--|--|--|
| <p>Postures antalgiques pour le milieu du dos</p>                | <p>0h45</p> | <p>Savoir éduquer les patients sur les postures antalgiques simples pour soulager les douleurs du milieu du dos et redresser les cyphoses dorsales sans compensation</p> | <p>Connaitre les postures antalgiques et des moyens de décompression du milieu du dos (y compris par l'utilisation d'accessoire de positionnement et mobilité, étirements, automassage)</p>                | <p>Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution)</p> | <p>Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur)</p> |
| <p>Postures antalgiques pour le bas du dos et sacro iliaques</p> | <p>1h30</p> | <p>Savoir éduquer les patients sur les postures antalgiques simples pour soulager les douleurs du bas du dos et sacro iliaques et stabiliser le bassin</p>               | <p>Connaitre les postures antalgiques et des moyens de décompression du bas du dos et sacro iliaques (y compris par l'utilisation d'accessoire de positionnement et mobilité, étirements, automassage)</p> | <p>Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution)</p> | <p>Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et des placements par le</p>   |

|   |      |   |  |   |   |
|---|------|---|--|---|---|
|   |      |   |  |   | partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur)   |
| Postures antalgiques pour la nuque              | 0H45 | Savoir éduquer les patients sur les postures simples pour soulager les douleurs de la nuque et renforcer le gainage cervical  | Connaitre les postures antalgiques et des moyens de décompression de la nuque (y compris par l'utilisation d'accessoire de positionnement et mobilité, étirements) | Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution) | Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur) |
| 2 <sup>ème</sup> jour Matin                     |      |   |  |   |   |
| Gestion des gestes du quotidien pouvant générer | 1h30 | Savoir éduquer les patients sur les situations qui génèrent les douleurs, apporter l'explication biomécanique des erreurs et donner les conseils de placement et de gainage | Savoir gérer les situations qui génèrent les douleurs : savoir se pencher, se relever, se retourner  | Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de                           | Tour de table et test de la pratique corporelle   |

|  |      |   |  |   |   |
|--|------|---|--|---|---|
| des douleurs rachidiennes  |      |   | dans son lit, soulever des charges...  | groupe (avec restitution)   | sur tapis avec correction des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur)                               |
| Analyses des pratiques sportives pouvant déclencher les douleurs | 1h30 | Savoir éduquer les patients sur les erreurs habituelles des pratiques sportives et en particulier des séries de renforcement abdominal pouvant provoquer ou aggraver les problèmes rachidiens | Identifier et donner aux patients des moyens de contrôle des mauvaises pratiques | Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution) | Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé |

|                                    |      |   |   |   |   |
|------------------------------------|------|---|---|---|---|
|                                    |      |   |   |   | par le formateur)   |
| 2 <sup>ème</sup> jour après midi   |      |   |   |   |   |
| Renforcement du rachis et gainages | 1h30 | Savoir éduquer les patients sur des exercices simples de gainage et musculature profonde du dos | Exercices simples de renforcement profond des abdominaux et du dos (différents types de gainages : lombaires, cervicales, bassin) | Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution) | Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur) |
| Hyperextension contrôlée           | 0h30 | Savoir éduquer les patients sur des exercices d'hyperextension contrôlée                        | Préciser les postures d'extension sans lordose, leur intérêt, limite et adaptation  | Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution) | Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et   |

|   |      |   |   |   |   |
|---|------|---|---|---|---|
|   |      |   |   |   | des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur)   |
| Etirement du psoas et équilibre du carré des lombes | 0h30 | Savoir éduquer les patients sur des exercices d'étirement du psoas et du carré des lombes | Exercices spécifiques d'étirement du psoas et du carré des lombes | Présentation théorique, support écrit et vidéos et travail de groupe (avec restitution) | Tour de table et test de la pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur) |
| Mise en situation de pratiques par les stagiaires   | 1h30 | Restituer par groupe une application des exercices fondamentaux appris au                 | Restitution par un stagiaire, analyse et                          | Travail de groupe   | Tour de table et test de la   |

|                                |      |  |   |                           |   |
|--------------------------------|------|--|---|---------------------------|---|
|                                |      | cours de la formation et formuler un consensus | corrections par les autres stagiaires         |                           | pratique corporelle sur tapis avec correction des postures et des placements par le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur) |
| Synthèse et bilan de formation | 0h30 | S'assurer des acquis de formation              | Faire le point sur les acquis de la formation | Tour de table et test qcm | Tour de table et test post formation  |