

Objectifs de la première journée :

- Acquérir les connaissances nécessaires à l'évaluation et à la rééducation kinésithérapique spécifique du sujet lombalgique chronique.
- Savoir réaliser l'examen clinique manuel et instrumenté de l'appareil locomoteur (tests, évaluations et niveaux de preuve), permettant de poser un diagnostic kinésithérapique très précis.
- Savoir réaliser et utiliser un Bilan Diagnostique Kinésithérapique (BDK), d'entrée, intermédiaires et final, en particulier :
- Savoir évaluer et tracer la nécessité et les objectifs de rééducation via le BDK
- Un contrat d'objectif et implication du patient dans le programme de rééducation fonctionnelle.

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

Séquence 1 :

-Durée :

9h-10h

-Objectif :

Analyse des E.P.P initiales

-Contenu : Restitution des grilles « Pré-formation » (pré-test)

Analyse en commun des résultats des grilles (tour de table)

-Méthode pédagogique :

Méthode participative-interrogative.

-Méthode d'évaluation :

Détermination ensemble des points faibles des prises en charge.

Séquence 2 :

-Durée :

10-10h30

-Objectif :

Prendre connaissance des recommandations de la H.A.S et les objectifs de la prise en charge kinésithérapique.

-Contenu :

Présentation de l'arbre décisionnel Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune (Mars 2019) de la H.A.S.

-Méthode pédagogique :

Méthode expositive

-Méthode d'évaluation :

Questionnaire et correction orale immédiate.

Séquence 3 :

-Durée :

10h30-11h30

-Objectif :

Prendre conscience que la prise en charge kinésithérapique doit être globale

-Contenu :

Nouvelles connaissances scientifiques sur le plan bio-psycho-social.

-Méthode pédagogique :

Méthode expositive et méthode expérientielle.

-Méthode d'évaluation :

Questionnaire et correction orale immédiate.

Séquence 4 :

-durée : 11h30-12h30 Vignette clinique : lumbago discal.

-Objectif : Présentation d'un cas clinique, avec questionnaire d'évaluation des pratiques

Un patient présentant une douleur en barre au niveau lombaire, suite à un lumbago discal il y a 1 mois ; le patient décrit qu'il était « bloqué du dos »

Questionnaire d'évaluation des pratiques et présentation des items.

-Contenu :

Nouvelles connaissances scientifiques, sur la restauration de la plasticité discale et les moyens à mettre en oeuvre pour **la prévention des récives** (atelier pratique)

-Méthode pédagogique :

Méthode participative en groupe et méthode expérientielle.

Séquence 5 :

-Durée 13h30-15h30 vignette clinique : **Lombalgie chronique.**

-Objectif général : **diminuer la chronicité**

Présentation d'un cas clinique : patient présentant une douleur en barre progressive, avec irradiation dans la fosse iliaque externe depuis 4 mois (la douleur ne descend pas plus bas que le genou).

Présentation des items

Le diagnostic médical ayant éliminé les contre-indications à un traitement physique, le bilan complet des incapacités doit être dressé par le kinésithérapeute, en préliminaire à son intervention thérapeutique et dans le but d'orienter les objectifs à privilégier.

-Contenu : un bilan global

Séquence pratique bilan global

- La douleur (E.V.A et questionnaire de DALLAS)
- Les capacités fonctionnelles (auto-questionnaire de E.I.F.E.L)
- L'état psychologique (échelle H.A.D)
- L'état physique (évaluation musculaire dans ses 3 composantes, l'extensibilité, la force, l'endurance des muscles du tronc et des membres inférieurs)
- La situation socioprofessionnelle (contexte personnel, relationnel et professionnel)

Séquence pratique du bilan en binôme et feuille de synthèse

- Atelier d'analyse du complexe L.P.F (la goniométrie)
- Atelier du bilan force des chaînes musculaires, antérieures et postérieures (Tests musculaires validés, BIERING SORENSEN ET ITO SHIRADO)
- Atelier port de charges calibrées (Test P.I.L.E) et analyse de la position de la Colonne lombaire pendant le test P.I.L.E.

-Méthode pédagogique :

Méthode active.

-Méthode d'évaluation :

Mise en situation pratique par un stagiaire et correction immédiate.

Séquence 6 : Réalisation de la feuille de synthèse du B.D.K

-Durée :

15h45-17h

-Objectif :

Réalisation de la feuille de synthèse du Bilan Diagnostique Kinésithérapique

-Contenu :

- Bilan des incapacités
- Objectif de la prise en charge kinésithérapique
- Diagnostic kinésithérapique
- Protocole
- Nombre de séances
- Fréquence

-Méthode pédagogique :

Méthode démonstrative.

-Méthode d'évaluation :

Méthode expositive et méthode expérientielle.

1) **Présentation de la deuxième journée, ayant comme objectif la restauration de la fonction et comme finalité l'autonomisation du patient.**

Objectif de la deuxième journée : Le patient ayant réalisé un contrat d'objectif

Être capable pour un stagiaire kinésithérapeute, de prendre en charge un patient lombalgique chronique de façon active, après avoir déterminé des objectifs sous forme de contrat, et de rendre celui-ci autonome ; le stagiaire devra donner les moyens au patient afin de le reconditionner.

Savoir concevoir et gérer un protocole de rééducation fonctionnelle dynamique, issu des méthodes américaines et canadiennes et jouit d'un degré de validation scientifique remarquable, ce qui lui vaut d'être recommandé par la Haute Autorité de Santé.

Savoir évaluer et mesurer l'efficacité thérapeutique, grâce à un programme novateur, qui est reconnu par les médecins et les chirurgiens du rachis.

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

Séquence 1 : la restauration des capacités fonctionnelles, au travers de la douleur, a un effet bénéfique sur celle-ci.

Durée :

9h-9h30

-Objectif :

Comprendre que la méthode dynamique a un effet bénéfique sur la douleur.

-Contenu :

Nouvelles connaissances scientifiques.

-Méthode pédagogique :

Méthode expositive et méthode expérientielle.

-Méthode d'évaluation :

Questionnaire et correction orale immédiate.

Séquence 2 : certaines modulations cérébrales interviennent, comme amplificateur de la douleur

Anxiété, émotion, inquiétude, le stress la dépression.

-Durée :

9h30-10h

-Objectif :

La douleur inhibe la fonction.

-Contenu :

Nouvelles connaissances scientifiques.

-Méthode pédagogique :

Méthode expositive et méthode expérientielle.

-Méthode d'évaluation :

Questionnaire et correction orale immédiate.

Séquence 3 : les exercices réduisant l'hypo-extensibilité sous-pelviennne, diminuent les contraintes au niveau de la charnière lombaire

-Durée :

10h-10h45

-Objectif :

Montrer que les raideurs musculaires sous-pelviennes sont des facteurs aggravants de la lombalgie chronique.

-Contenu :

Pratique des étirements musculaires des muscles sous-pelviens, en fonction des hypoextensibilités retrouvées au bilan initial du bilan (étirements analytique et étirements globaux).

-Méthodes pédagogiques :

Méthode participative et active

-Méthodes d'évaluation :

Mise en pratique par binôme et correction immédiate.

Pratique sur appareil d'étirement des muscles sous-pelviens.

Séquence 4 : La rééducation dynamique renforce les extenseurs lombaire et la stabilité du complexe lombo-pelvi-fémoral et améliore la fonction

-Durée :

11h-12h

-Objectif :

Appliquer une méthode de renforcement musculaire ; renforcement musculaire en statique et en dynamique.

-Contenu :

Renforcement de la chaîne postérieure en priorité puis les autres groupes (exercices pour patient débutant, patient intermédiaire, patient avancé)

-Méthode pédagogique :

Mise en application immédiate en pratique sur tapis, puis avec appareillage de renforcement (banc lombaire, machines de musculation).

-Méthode d'évaluation :

Mise en application pratique avec chronomètres pour les exercices en statique.

Mise en application pratique sur appareil, avec la méthode pyramidale.

Séquence 5 : Le maintien des courbures naturelle, lors des manutentions manuelles, diminue la contrainte du rachis lombaire

-Durée :

12h-12h30

-Objectif :

Comprendre l'intérêt d'améliorer la proprioception lombaire, dans les activités professionnelles et de loisirs.

-Contenu :

Création d'un atelier proprioception en pratique courante et exercices à reproduire à domicile.

Atelier de manutention manuelle avec maintien des courbures naturelles.

-Méthode pédagogique :

Apprentissage en pratique des stagiaires au maintien des courbures, par des exercices sur ballon de Klein et appareillage proprioceptif.

Son application dans les actes de la vie courante.

-Méthode d'évaluation :

Mise en situation pratique d'un stagiaire en binôme et on évalue sa capacité pratique et sa démarche pédagogique pour expliquer le maintien des courbures naturelles de la colonne vertébrale à un autre stagiaire.

Séquence 6 : L'ergonomie du poste de travail diminue les contraintes

-Durée :

13h30-14h30

-Objectif :

Comprendre l'ergonomie des postes de travail debout et les postes de travail assis.

-Contenu :

Présentation de l'atelier d'ergonomie.

-Méthode pédagogique :

Méthode démonstrative.

Son application dans les activités professionnelles.

Présentation en diaporama d'employés de la grande distribution avec des postes de travail peu ergonomique.

-Méthode d'évaluation :

Questionnaire et correction orale immédiate.

Séquence 7 : Patient acteur de sa santé ; poursuivre les exercices à la maison (auto-rééducation)

-Durée :

14h30-15h00

-Objectif :

Définir les exercices clés à réaliser par les patients à la maison.

-Contenu :

Réalisation par les stagiaires de fiches d'exercices à réaliser par leur patient à la maison (exercices visant à améliorer la capacité musculaire, exercices proprioceptifs et exercices de port de charges avec des kettlebells à domicile).

-Méthode pédagogique :

Chaque stagiaire présente sa fiche d'exercices au groupe.

-Méthode d'évaluation :

Méthode participative et interrogative.

Séquence 8 : Dédramatiser, encourager, motiver, persévérer

-Durée :

15h-15h45

-Objectif :

Appréhender le côté psychologique du lombalgie chronique

-Contenu :

Atelier pratique avec un ou plusieurs stagiaires, pour donner les clés de la dédramatisation de la pathologie ; apprendre à lever les freins à la reprise du travail ; comment encourager le patient à réaliser des exercices, au travers de la douleur chronique.

-Méthode pédagogique :

Méthode démonstrative et présentation de vidéos de patients au cabinet de rééducation fonctionnelle.

-Méthode d'évaluation :

Mise en situation pratique avec 2 stagiaires, l'un en tant que praticien, l'autre en tant que patient lombalgie.

Séquence 9 : une prise en charge partagée avec le médecin référent, le médecin spécialiste, le médecin du travail, le médecin de la CPAM...

-Durée :

16h-16h30

-Objectif :

Développer la prise en charge globale (BIO-PSYCHO-SOCIAL), en développant la communication avec le médecin référent, le médecin du travail, le médecin des caisses d'assurance maladie ; un travail en réseau.

-Contenu :

Présentation des différents courriers aux médecins prescripteurs.

Délégation à une prise en charge pluridisciplinaire quand un lombalgie est très

déconditionné (une désadaptation professionnelle)

-Méthode pédagogique :

Méthode expérientielle.

Séquence 10 : vidéos de patients avec une prise en charge en ambulatoire, avec leurs commentaires sur la méthode dynamique résultats Immédiats (la poursuite ou la reprise d'activités professionnelles) et dans le temps (maintien de l'activité sans adaptation).

-Durée :

16h30-16h45

-Objectif :

Montrer la capacité de réalisation de ce type de prise en charge dynamique au cabinet de rééducation fonctionnelle.

-Méthode pédagogique :

Présentation de patients lors du bilan initial et

Présentation de vidéos de patients avec une prise en charge dynamique au cabinet.

Les patients s'expriment en vidéo suite à la prise en charge dynamique.