

DEROULE PEDAGOGIQUE
Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens
par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

Note : La formation est destinée à apporter aux masseurs-kinésithérapeutes des outils pour l'autonomisation des patients adultes souffrant de troubles rachidiens par l'apprentissage d'exercices de renforcement abdominal profond hypo et normo pressif, et ainsi prévenir leur récurrence et aggravation.

Format : présentiel

Patient : Adulte

Segment concerné : rachis

Temps de pratique au tapis comprenant des exercices pouvant être reproduits seul par le patient

Support vidéo comprenant une bibliothèque d'exercices pouvant être partagés avec le patient et ainsi reproduits en autonomie par le patient

4 jours 28h (prise en charge à hauteur de 14h)

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

DEROULE PEDAGOGIQUE

Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

Education à la posture assise en protection du rachis	1h45	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les bases de placement, respiration et mobilisations en protection du rachis sans risque d'hyperpression abdominale et discale dans la posture assise. - Être en mesure d'éduquer les patients sur des outils simples de proprioception pour le placement au quotidien. 	<ul style="list-style-type: none"> - Etude de la posture assise (sur chaise, au sol, sur ballon) en protection du rachis - Rôle des morphologies et risques de compensation - Utilisation des outils de proprioception et accessoires de positionnement - Proposition d'adaptation à la posture assise au bureau 	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)
Education à la posture quatre pattes en protection du rachis	1h45	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les bases de placement, respiration et mobilisations en protection du rachis sans risque d'hyperpression abdominale et discale dans la posture quatre pattes. - Être en mesure d'éduquer les patients sur des outils simples de proprioception pour le placement au quotidien. 	<ul style="list-style-type: none"> - Etude de la posture quatre pattes (dos plat, dos rond, dos creux) en protection du rachis - Rôle des morphologies et risques de compensation 	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)

DEROULE PEDAGOGIQUE

Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

1^{er} jour après midi					
Education aux positions de décubitus en protection du rachis	1h30	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les bases de placement, respiration et mobilisations en protection du rachis sans risque d'hyperpression abdominale et discale dans les positions de décubitus. - Être en mesure d'éduquer les patients sur des outils simples de proprioception pour le placement au quotidien. 	<ul style="list-style-type: none"> - Etude des positions de décubitus (dorsal, ventral, latéral) en protection du rachis - Rôle des morphologies et risques de compensation - Utilisation des outils de proprioception et accessoires de positionnement 	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)
Education aux postures érigées en protection du rachis	1h30	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les bases de placement, respiration et mobilisations en protection du rachis sans risque d'hyperpression abdominale et discale dans les postures érigées - Être en mesure d'éduquer les patients sur des outils simples de proprioception pour le placement au quotidien. 	<ul style="list-style-type: none"> - Etude des postures érigées (debout et à genoux) en protection du rachis - Rôle des morphologies et risques de compensation - Utilisation des outils de proprioception et accessoires de positionnement 	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

DEROULE PEDAGOGIQUE
Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens
par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

					supervisé par le formateur)
2^{ème} jour matin					
Retour 1 ^{er} jour	0h30	S'assurer des acquis du 1 ^{er} jour de formation	- Retour questions 1 ^{er} jour	Reprise des éléments essentiels et restitution	Tour de table et pratique
Conséquence des erreurs de respiration sur le rachis	2h	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les erreurs classiques de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis - Être en mesure d'éduquer les patients à la respiration physiologique 	<ul style="list-style-type: none"> - Etude des erreurs classiques de respiration et de leurs conséquences mécaniques sur le rachis - Exercices simples de respiration physiologique à destination des patients 	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)

DEROULE PEDAGOGIQUE

Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

Rôle des morphologies sur la respiration	1h15	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre le rôle des morphologies sur la respiration - Être en mesure de montrer aux patients des exercices d'autocorrection de la respiration en fonction de leur morphologie 	<ul style="list-style-type: none"> - Etude de l'impact de la morphologie sur la mobilité diaphragmatique et costale - Exercices simples d'autocorrection de la respiration et ressenti de l'impact rachidien 	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^{ème} jour après midi					
Architecture de l'enceinte abdominale et lien avec les pathologies rachidiennes	2h45	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre l'architecture de l'enceinte de pression abdominale et son lien avec les pathologies rachidiennes - Être en mesure de donner aux patients des repères pour la gestion des pressions 	<ul style="list-style-type: none"> - Etude de l'anatomie de l'enceinte abdominale de pression abdominale et son lien avec les pathologies rachidiennes - Rôle des pressions abdominales sur le rachis - Exercice de prise de conscience et correction 	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)

DEROULE PEDAGOGIQUE
Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens
par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

Bilan	0h30	S'assurer des acquis des 2 premiers jours de formation	- Synthèse des deux premiers jours de formation	Reprise des éléments essentiels et restitution	Tour de table et pratique
3^{ème} jour matin					
Antagonisme transverse/grands droits	1h	- Connaitre l'antagonisme entre les muscles du transverse inférieur et des grands droits et son impact sur le rachis	- Etude de entre les muscles du transverse inférieur et des grands droits et son impact sur le rachis	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)
Renforcement non hyperpressif des grands droits par travail isométrique	1h30	- Connaitre les exercices de renforcement abdominal non hyper pressif par groupe musculaire : abdominaux grands droits - Être en mesure de proposer aux patients des renforcements ciblés en fonction des pathologies rachidiennes	- travail non hyper pressif des abdominaux grands droits en isométrique en coucher dorsal - travail de renforcement hypopressif des abdominaux grands droits en isométrique par le placement de la nuque	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

DEROULE PEDAGOGIQUE

Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

		<ul style="list-style-type: none"> - Être en mesure d'apprendre aux patients des routines simples pour continuer le travail en dehors de la consultation 	<ul style="list-style-type: none"> - travail non hyper pressif des abdominaux grands droits en isométrique contre résistance 		à deux et supervisé par le formateur)
Renforcement de la chaîne postérieure pour rééquilibrer le tonus	1h30	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les exercices de renforcement de la chaîne postérieure pour rééquilibrer le tonus des chaînes - Être en mesure d'apprendre aux patients des routines simples pour continuer le travail en dehors de la consultation en lien avec l'objectif ci-dessus 	<ul style="list-style-type: none"> - travail de renforcement de la chaîne postérieure 	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)
3^{ème} jour après midi					
Renforcement non hyperpressif des obliques internes	2h	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les exercices de renforcement abdominal non hyper pressif par groupe musculaire : abdominaux obliques internes - Être en mesure de proposer aux patients des renforcements ciblés en fonction des pathologies rachidiennes 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail non hyper pressif des renforcements des abdominaux obliques internes pas torsion/ translation/ inflexion - Travail non hyper pressif des renforcements des abdominaux obliques internes contre résistance 	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

DEROULE PEDAGOGIQUE

Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

		<ul style="list-style-type: none"> - Être en mesure d'apprendre aux patients des routines simples continuer le travail en dehors de la consultation 			à deux et supervisé par le formateur)
Renforcement non hyperpressif des obliques externes	1h	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les exercices de renforcement abdominal non hyper pressif par groupe musculaire : abdominaux obliques externes - Être en mesure de proposer aux patients des renforcements ciblés en fonction des pathologies rachidiennes - Être en mesure d'apprendre aux patients des routines simples pour continuer le travail en dehors de la consultation 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail non hyper pressif des renforcements des abdominaux obliques externes par torsion/ translation/ inflexion - Travail non hyper pressif des renforcements des abdominaux obliques externes contre résistance 	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)
4^{ème} jour matin					
Renforcement non hyperpressif du transverse	2h	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les exercices de renforcement abdominal non hyper pressif par groupe musculaire : transverse - Être en mesure de proposer aux patients des renforcements 	<ul style="list-style-type: none"> - travail non hyper pressif de renforcement du transverse par la respiration - travail non hyper pressif de renforcement du transverse dans différents gainages 	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

DEROULE PEDAGOGIQUE

Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

		<p>ciblés en fonction des pathologies rachidiennes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Être en mesure d'apprendre aux patients des routines simples pour continuer le travail en dehors de la consultation 			le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur)
Gainage non hyper pressif et renforcement des muscles rachidiens	1h	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les exercices de gainage non hyper pressif pour un travail abdominal global et un renforcement des muscles rachidiens - Être en mesure d'apprendre aux patients des routines simples pour continuer le travail en dehors de la consultation 	<ul style="list-style-type: none"> - travail non hyper pressif de gainage en quadrupédie y compris pointer (soulevé de bras ou de jambe sans compensation et hyper pression discale) - travail non hyper pressif de gainage et de mobilité en flexion de buste - travail non hyper pressif de stabilisation du bassin en rotation externe contrariée des fémurs 	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)
4^{ème} jour après midi					
Gainage non hyper pressif et renforcement des muscles rachidiens (suite)	1h30	<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre les exercices de gainage non hyper pressif pour un travail abdominal global et un renforcement des muscles rachidiens - Être en mesure d'apprendre aux patients des routines 	<ul style="list-style-type: none"> - travail de gainage non hyper pressif en planche avec différentes variantes (frontal, latéral, sur coudes, genoux) 	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

DEROULE PEDAGOGIQUE
Autonomisation du patient adulte souffrant de problèmes rachidiens
par le renforcement abdominal profond hypopressif et normo pressif

		simples pour continuer le travail en dehors de la consultation			le partenaire d'atelier (travail à deux et supervisé par le formateur)
Mise en situation de pratique par les stagiaires	2h	- Restituer par groupe une application des exercices fondamentaux appris au cours de la formation et formuler un consensus	- Restitution par un stagiaire, analyse et corrections par les autres stagiaires	Travail de groupe	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)
Bilan de fin de formation	0h30	S'assurer des acquis de formation	- Faire le point sur les acquis de la formation	Tour de table et test qcm	QCM post formation + Reprise des éléments utilisables dans une grille par thèmes.