

SYNDROME D'HYPERVENTILATION

(SHV) :

(Session de formation en présentielle de 1 journée)

La journée (9H-12H30 & 13H30-17H)

8H30-8H40 : Accueil des participants, émargement et distribution des photocopies et fiches.

8H40-9H : séquence 1 : évaluations de départ

Évaluation des participants : évaluation subjective 5' (les participants se placent sur une échelle visuelle analogique géante en fonction de ce qu'ils pensent avoir comme niveau théorique puis pratique sur la réhabilitation respiratoire) et évaluation objective 10' (par un questionnaire de début de stage).
ainsi que réalisation d'une carte mentale (état des lieux de leurs connaissances) 5'.

9H00-9H20 : séquence 2 : brainstorming sur le syndrome d'hyperventilation

- Objectifs : déconstruire les fausses idées et se servir de leurs apports comme point d'ancrage pour faciliter l'apprentissage.
- Contenus : ce que les stagiaires apporteront.
- Durée : 20min.
- Méthodes pédagogiques : méthode expérientielle.
- Techniques pédagogiques : brainstorming.
- Outils pédagogiques : tableau blanc ou paperboard
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée

9H20-11H20 : séquence 3 :

- Objectifs : Comprendre le syndrome d'hyperventilation lors d'un COVID-long et connaître les recommandations (HAS...).
- Contenus : définition et explication du syndrome d'hyperventilation, les recommandations HAS.
- Durée : 1H50
- Méthode pédagogique : méthode expositive (magistrale)
- Techniques pédagogiques : un exposé (diaporama)
- Outils pédagogiques : vidéoprojecteur avec son support de projection.
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée.

10H30-10H40 : Pause

11H20-14H30 : séquence 4 : construction du bilan d'un syndrome d'hyperventilation

- Objectifs : savoir réaliser et interpréter un bilan d'un patient COVID-long en vue de la création d'un programme de réentraînement à l'effort et d'une réhabilitation respiratoire. Le stagiaire sera en mesure d'avoir un raisonnement clinique clair et précis suite à l'évaluation global du handicap (y compris troubles de l'équilibre et troubles cognitifs voire neuromoteurs) de son patient en utilisant des outils validés. Le stagiaire sera en mesure à partir de son bilan, d'élaborer un programme complet individualisé d'exercices physiques en endurance et en force.
- Contenus : tous les items du bilan ainsi que leurs interprétations. Les stagiaires travailleront dans un premier temps (1H) en sous-groupe à la recherche des différents items à inclure dans ce bilan puis à expliquer chaque item (physio-pathologie de l'item). Dans un deuxième temps (40minutes) chaque sous-groupe passera à l'oral pour présenter son bilan et le comparer avec celui des autres. Dans un troisième et dernier temps (20minutes), le formateur rajoutera les items oubliés ou approfondira ceux déjà présentés et enseignera le raisonnement clinique en partant du bilan pour arriver à la construction logique du plan de traitement qui en découle.
- Durée : 2 heures (2H de travail en sous-groupe de 11H20 à 12H20 et 13H30 à 14H10 puis 20minutes de diaporama récapitulatif de 14H10 à 14H30)
- Méthode pédagogique : travail de groupe avec la méthode découverte puis méthode expositive (magistrale). La méthode interrogative pourra être utilisée si les stagiaires bloquent sur certains items du bilan.
- Moyens : chaque sous-groupe aura des marqueurs et un post-it format géant pour y reporter les items. Puis grâce à un diaporama, nous récapitulerons l'ensemble des items attendus ainsi que leur physiopathologie.
- Outils pédagogiques : post-it géants, marqueurs, paperboard, vidéoprojecteur avec son support de projection.
- Evaluation de cette séquence : QCM avec l'application KAHOOT en fin de journée

12H20-12H30 tour de table pour voir si tout va bien, si personne n'est perdu, et pour écouter les éventuelles remarques des stagiaires.

12H30-13H30 : Pause déjeunée

14H30-16H30 : séquence 5 : travaux pratiques réalisés en 6 sous-groupes qui changeront d'atelier toutes les 20 minutes

1. TP7 sur l'utilisation du capnographe et sur la réalisation d'un test d'hyperventilation volontaire

- Objectifs : savoir utiliser un capnographe lors d'un test d'hyperventilation volontaire.
- Contenus : réalisation en binôme d'un test d'hyperventilation volontaire (chaque stagiaire jouera alternativement le rôle du patient puis celui du kiné).
- Durée : 20min.
- Méthodes pédagogiques : méthode démonstrative.
- Techniques pédagogiques : jeux de rôle.
- Outils pédagogiques : capnographe et fiche bilan.
- Evaluation de cette séquence : par le formateur en direct lors de l'atelier

2. TP8 sur les techniques d'hypoventilation volontaire

- Objectifs : savoir apprendre aux patients l'hypoventilation volontaire.

- Contenus : une dizaine d'exercices de difficultés croissante.
- Durée : 20min.
- Méthodes pédagogiques : méthode démonstrative
- Techniques pédagogiques : l'expérimentation.
- Outils pédagogiques : fiches plastifiées des différents exercices en progression des techniques d'hypoventilation volontaire (11 exercices).
- Evaluation de cette séquence : par le formateur en direct lors de l'atelier

3. TP9 sur la respiration abdomino-diaphragmatique avec des ceintures en feedback

- Objectifs : savoir réaliser un apprentissage progressif de la respiration abdomino-diaphragmatique à l'aide de plusieurs ceintures pour le feedback puis sans ce feedback.
- Contenus : méthode d'apprentissage de la respiration abdomino-diaphragmatique avec des difficultés croissante (au repos puis à l'effort) jusqu'à l'utilisation de cette respiration dans les AVQ. (chaque stagiaire jouera alternativement le rôle du patient puis celui du kiné).
- Durée : 20min.
- Méthodes pédagogiques : méthode expérientielle.
- Techniques pédagogiques : jeux de rôle.
- Outils pédagogiques : ceintures d'apprentissage spécifiques avec traqueur Bluetooth (ceintures thoracique, abdominale et pelvienne).
- Evaluation de cette séquence : par le formateur en direct lors de l'atelier

4. TP10 sur les exercices d'étirement du diaphragme

- Objectifs : le stagiaire pourra enseigner les techniques d'étirement du diaphragme.
- Contenus : 10 exercices d'assouplissement et d'étirement du diaphragme.
- Durée : 20min.
- Méthodes pédagogiques : méthode démonstrative.
- Techniques pédagogiques : l'expérimentation.
- Outils pédagogiques : fiches plastifiées avec les consignes et tapis de sol pour la réalisation de ceux-ci.
- Evaluation de cette séquence : par le formateur en direct lors de l'atelier

5. TP11 sur la technique d'hyperventilation volontaire avec rétention du souffle (pour les cas d'hyperventilation récalcitrant).

- Objectifs : le stagiaire sera en mesure d'apprendre aux patients la technique d'hyperventilation volontaire avec rétention du souffle.
- Contenus : déroulé de cette technique avec 40 ventilations maximale suivie d'une apnée maximale poumon au trois quart vide puis inspiration maximale avec apnée de 15 secondes poumons pleins.
- Durée : 20min.
- Méthodes pédagogiques : méthode démonstrative
- Techniques pédagogiques : l'expérimentation.
- Outils pédagogiques : fiches plastifiées avec la description de la technique et tapis de sol pour la réalisation de celle-ci.
- Evaluation de cette séquence : par le formateur en direct lors de l'atelier

6. TP12 sur des études de cas et sur l'utilisation du bilan

- Objectifs : les stagiaires connaîtront différents cas avec prise en charge différente et adaptée, et seront familiarisés avec le bilan. Ils seront capables d'avoir un raisonnement clinique du bilan jusqu'au traitement.
- Contenus : présentations de cas concrets vu par le formateur lors de rééducation dans son cabinet.
- Durée : 20min.
- Méthodes pédagogiques : méthode expérientielle.
- Techniques pédagogiques : étude de cas et conseil mutuel.
- Outils pédagogiques : bilan et fiches plastifiées pour chaque cas.
- Evaluation de cette séquence : par le formateur en direct lors de l'atelier

16H30-16H40 : Pause

16H40-17H30 : séquence n°6 : clôture de cette 2^e journée et clôture de la formation

- ✓ Tour de table et questions diverses posées par les stagiaires,
 - ✓ réalisation d'une nouvelle carte mentale sur le même thème pour que le stagiaire prenne conscience de ce qu'il vient d'apprendre.
 - ✓ questionnaire d'évaluation des connaissances (kirkpatrick niv2) sous forme de KAHOOT et sous format papier
 - ✓ questionnaire de satisfaction (kirkpatrick niv1) de fin de stage sur feuilles papier, distribution des attestations de présence.
-
- ✓ Il y aura un envoi 3 mois après la formation d'un questionnaire évaluant la mise en application des savoirs appris lors de cette formation (kirkpatrick niv 4)