Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation : 73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

Comprendre les Pathologies Rachidiennes : Traitements et Prévention novateurs par les Postures et l'Ergonomie

Formation destinée aux masseurs-kinésithérapeutes

Formateur : CHAUVEL Stéphane

Durée : 2 jours - 14 heures

Pré-requis : Aucun

Objectifs :

Traiter les rachialgies à la source du problème, c'est-à-dire éliminer les facteurs aggravant et déclenchant. - Comprendre les pathologies Rachidiennes, comment et pourquoi elles surviennent, quel sont précisément les facteurs déclenchants, quand et comment elles guérissent. - Traiter et Prévenir les pathologies rachidiennes de manière fiable et durable. - Prioriser dans la rééducation les attitudes, l'ergonomie et les postures rachidiennes au quotidien. - Autonomiser le patient : dans sa compréhension du problème et dans ses solutions. - Supprimer les récidives pour donner confiance en l'avenir et permettre la reprise rapide d'une activité physique et professionnelle de manière saine, non dangereuse et pérenne.

Dans cette formation, nous aborderons les mécanismes de lésions et de cicatrisation des Disques Inter Vertébraux, et irons jusqu'à la recherche de la cause primaire de la lésion. A l'aide d'une étude analytique scientifique source de raisonnement clinique, d'explications, de cohérence et d'efficacité afin d'éviter les récidives et une rééducation trop longue. A partir d'une catégorisation des mécanismes lésionnels en termes de posture et de psycho somatique, nous établirons un diagnostic de la rachialgie. Nous insisterons sur la sensibilisation posturale quotidienne, professionnelle et sportive, ainsi que sur la condition physique. Nous mettrons en place des exercices d'apprentissage et verrons comment les mettre en place. L'objectif est de rendre clair le diagnostic et le traitement des rachialgies du point de vue kinésithérapique, tout en abordant l'apport de la pluridisciplinarité.

La rééducation d'autonomisation du patient doit se faire à partir d'une compréhension claire et précise du patient selon un regard biomécanique concis et détaillé sur les contraintes discales et les postures de la colonne vertébrale. Cela nous permettra avec le patient d'identifier ses situations à risque, ses facteurs déclenchants, et de l'autonomiser durablement.

JOUR 1

MATIN 9h-12h30

Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

THEORIE (3h30) *(power-point, paper-board, séquence vidép, modèles en 3D) : Connaitre les bases fondamentales*

- **Physiologie**
- **Anatomie**
- **Biomécanique**
- **Mécanismes pathologiques**
- **Les fascias et leurs implications dans la douleur**
- Lecture radiographies et IRM

APRES-MIDI 14h-17h30

PRATIQUE (3h30) *(atelier pratique 2 par 2, en groupe, débats, power-point, paper-board, séquences vidéo) : Faire un bilan, rechercher les points clés, élaborer un triptyque diagnostic*

- **Anamnèse**
- **Clinique**
- Observation
- **Diagnostic et cohérence**
- **Pluridisciplinarité**

JOUR2

MATIN 9h-12h30

PRATIQUE (3h30) *(power-point, paper-board, séquences vidéo, ateliers pratiques) : Connaitre et comprendre les principes ergonomiques et posturaux*

- Les **positions assises** : Critiques des fauteuils « ergonomiques », c'est quoi « être bien assis » ? - Critères précis de la position de travail au bureau - Adaptation et études spécifiques selon tâche et conditions de travail
- **Se pencher**
- **Exemples de tâches quotidiennes**

APRES-MIDI 14h-17h30

THEORIE (30min) *(power-point, paper-board, films) : Autonomiser le patient, évaluer notre séance*

- **Théories de l'apprentissage**
- **Outils d'évaluation**
- **Pédagogie**

PRATIQUE (2h30) *(ateliers pratiques à 2 et en groupe total avec débats, au sol et sur table, power-point, paper-board, observation) : Etirer ses muscles, assouplir ses fascias, renforcer ses muscles*

- **Etirements**
- **Mobilisations**
- **Passif et actif**
- **Progression pédagogique**
- **Renforcement musculaire**
- **Abdominaux hypopressifs**
- **Exercices d'altérophilie sans charge**
- **Placement du dos**

THEORIE (30min) *(power-point) : Se mettre en situation cliniques*

- **Présentations orales**
- **Discussions et débats**

Synthèse, QCM, administratif

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
odpc
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ