



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

Fiche de formation 2017-2018

SAS PAPL Formation – N°1155

Education Thérapeutique des patients rachialgiques
Cervicalgie, dorsalgie, lombalgie

Diplôme(s) de l'enseignant (1) :

1. **M. FANGET Gabriel** Masseur kinésithérapeute DE, Ostéopathe Praticien libéral

Publics concernés:

- Médecins
- Masseur kinésithérapeutes
- Infirmières
- Pédiçures podologues

Prérequis pour y participer.

- Professionnel de santé ou MKDE

Les objectifs pédagogiques :

- Savoir remettre un patient rachialgique (lombaire, thoracique ou cervical) chronique à un niveau permettant le travail et les AVQ
- Autonomiser l'entretien articulaire et musculaire
- Simplifier l'ETP pour la rendre simple à comprendre, facile à réaliser et peu chronophage.
- Pouvoir expliquer au patient les principes du circuit de la douleur et les moyens de la prendre en charge au quotidien.

Résumé

L'objectif principal est de faire prendre conscience de l'importance de l'autonomisation des patients pour éviter les récides lors des algies rachidiennes chroniques.

Pour cela, nous mettrons en place un bilan simple, mais efficace pour cibler les problèmes, et un traitement globaliste facile à réaliser à la maison sans matériel spécifique.

Concrètement, nous analyserons dans différentes situations les réactions des formés, et les solutions que chacun propose, avant de présenter la (ou les) solutions types pour permettre au patient de se maintenir à un bon niveau physique.

Nous présenterons les références actuelles pour la gestion de la douleur et l'ETP.



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

Puis nous finirons avec une approche explicative du fonctionnement de la douleur, avec une présentation claire des possibilités de régulation. Cette approche mise à disposition est réutilisable pour former le patient à comprendre et maîtriser les mécanismes déterminant la douleur.

Problématique :

Le reconditionnement des patients est souvent complexe, du fait de la non observance des CHV ou du manque de matériel adapté au domicile pour permettre la continuation des exercices, ou tout simplement à cause du temps nécessaire à la réalisation de toutes les techniques recommandées au domicile.

Il fallait donc proposer des programmes simples, peu chronophages, facilement adaptables aux différents niveaux des patients, et réalisables sans matériel, et collant parfaitement aux connaissances et recommandations actuelles.

L'autonomisation peut ainsi donc être acquise plus facilement, il est même possible de réduire le nombre nécessaire d'interventions du rééducateur pour atteindre un cet objectif.

PROGRAMME DETAILLE DES INTERVENTIONS : 14 heures en centre de formation

Heures de pratique : 9 heures,

Heures théoriques : 5 H

1 ^{ère} journée présentielle			
Horaire	Sujets traités	Formateur	Théorie ou TP
DE 8h30 à 9h30	-Rappel physiologique sur la colonne vertébrale -Rappels sur l'état des lieux des connaissances en rééducation des douleurs du rachis -Le bilan différencié par région ; rachis cervical, rachis thoracique, puis rachis lombaire = mobilité, rôle postural, musculature -Red flags et Yellow flags : connaître les signaux d'alertes, en tenir compte dans la prise en charge, et savoir orienter le patient si besoin	Gabriel FANGET	Théorie
De 9h30 à 12h00 De 13h30 à 15h30	L'adaptation de la séance : 1/ Les différentes positions de travail (procubitus, décubitus, latérocubitus) et leurs intérêts techniques dans le massage, 2/ Détails de chaque étirement musculaire utile pour chaque zone rachidienne, 3/ Les exercices de renforcement musculaire ; du déconditionnement complet (sédentaire en arrêt long, douleurs chroniques anciennes) à la préparation physique générale (préparation du sportif au retour à l'effort) : adapter la progression et les objectifs à chaque patient. 4/ Les exercices types d'ETP ; étirements et musculation. 5/ Le niveau idéal à maintenir ; caractéristiques techniques des exercices à domicile à retenir par la patient.		Pratique



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

	6/ Notion d'ergonomie et de psychologie dans l'ETP du rachialgique	
De 15h30 à 16h00	Présentation explicative utilisable pour le patient du fonctionnement de la douleur, et sa régulation.	Théorie
De 16h00 à 17h00	Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation et quizz, correction Questions et réponses, remplissage de la fiche d'évaluation de la formation	Théorie

Références bibliographiques du cours

BARILLEC F., BARETTE G., CERIOLI A., « Normaliser le rachis cervical sans manipulation vertébral » in Kinesither. Scient. 2013 ; 540 : pp 35-38.

BENOIT G., « rééducation dynamique dans la lombalgie chronique » in Kinesither. Scient. n°523, juillet 2011, pp 41-53.

BONNET F., MONNET S., OTERO J., « Effets à court terme d'un traitement selon la préférence directionnelle de patients lombalgiques, essai contrôlé randomisé » in Kinesither. Rev. 2011 ; (112) : pp 51-59.

CAVAREC F., CANTENOT G., « Etude comparative de l'efficacité de trois méthodes de renforcement statique du tronc » in Kinesither. Rev. 2013 ; 13 (135) : pp 41-48.

CERIOLI A., PHILIPPEAU D., BARETTE G., BARILLEC F., DUFOUR X., « proprioception du rachis cervical : une approche actualisée », in Kinesither. Scient. 2013 ;541 : pp 11-18.

CERTHOUX J.-R., FOURASTIE M., MEUNIER CARUS N., « Le spondylolisthésis chez le sportif » in Kinesither. Scient. n°514, octobre 2010, pp 57 à 61.

CHAMBOULEYRON M., SAGET Y., « Le contexte de soins influence-t'il les pratiques d'ETP ? » in Kinesither. Rev. 2013 ; 13 (140-141) : pp 29-32.

CHATRENET Y., « Lombalgies ; l'indispensable réharmoniation du complexe musculaire » in Kinesither. Rev. 2011 ; (109-110) ; pp 29-31.

CONTE-BATAILLARD S., « Les habiletés et ingéniosités du masseur-kinésithérapeute face à la dimension éducative du soin », in Kinesithér. Scienti. 2014 ; 556 : pp 31-37.

COUZAN S., CHAVE E., MARTIN .-M., « Rééducation du syndrome de la traversée cervico-thoraco-brachiale » in Kinesither. Rev. 2007 ; (72) : pp 15-19



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

DUFOUR X., BARETTE G., GHOSOUB P., LORIFERNE A., « Spondylolisthésis et rééducation fonctionnelle » in Kinesither. Rev. 2013 ; 13 (139) : pp 13-19.

ESTRADE J.-L., « Abdominaux classiques en enroulement ou gainage en latérocubitus ? » in Kinesither. Rev. ; 119, 2011, p 8.

ESTRADE J.-L., « Pourquoi renforcer les abdominaux dans une lombalgie ? » in Kinesither. Rev. 2012 ; (124) : pp 17-18.

ESTRADE J.-L., « Mobilisation postéro antérieure selon Maitland ; Fiabilité d'un test et validité d'un traitement » in Kinesither. Rev. 2011 ; (113) : pp 31-34.

FICHEUX G. et coll., « Rééducation du canal lombaire étroit non opéré » in Kinesither. Scient. n°495, janvier 2009, pp 6 à 18.

FOURNIER N., « Redd Falgs, yellows flags, questionnaires d'évaluation au sein du processus de diagnostic standardisé de la lombalgie non spécifique » in Kinisther. Rev. 2015 ; 15 (161) : pp 37-44.

FRANKE H, FRYER G., OSTELO RWJG., KAMPER SJ., « Muscle energy technique for non specific low-back pain » Cochrane database Syst. Rev. 2015.

HIDALGO B, HALL T., NIELENS H., « Use of kinematic algorithms to distinguish people with chronic non-specific low back pain from asymptomatic subjects: A validation study » in J Manip. Physiol. Ther. 2014 ; 37 : 105-15.

JACQUET M., PETITDANT B., « Amphithéâtres : des étudiants en mauvaise posture » in Kinesither Rev 2014 ; 14 (150) 22-33.

MENAIS P., « Le rachis » in Kinesither. Rev. 2012 ; 12 (128-129) : pp 52-55.

MOISAN G., « Programme de reconditionnement fonctionnel du rachis ; adaptation du programme de restauration fonctionnelle du rachis ; méthode et résultats » in Kinesither. Scient. ; 481 : pp 57-62.

MONNIN D., NGUYEN P., GENEVAY S., « Efficacité d'un programme de prévention du mal de dos destiné aux collaborateurs d'institutions médico-soignantes » in Kineither. Rev. 2014 ; 14(150) : 16-21.

OSINSKI T., « Anévrisme aortique abdominal une lombalgie mortelle cliniquement décelable : étude de cas » in Kinesither. Rev. 16 ; 16 (169) : p 11-15.

OTERO J., BONNET F., « Cervicalgies : prévalence des syndromes MCKENZIE et des préférences directionnelles » in Kinesither. Rev. 2016 ; 16 (169) : p 2-10.

PIRLET M., HILFIKER R., « La recherche au service du praticien ; les FR de développement des douleurs cervicales » in Kinesither. Rev. 2014 ; 14 (150) : 16-21.



SAS PAPL FORMATION

Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé
Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

ROUSSEAU L., “Comprendre les interactions entre douleur et mouvement pour lutter contre la kinésiophobie” in Kinesither. Scient. 2015 ; 570 : pp 23-29.

ROUYER N., “Prévention des troubles morphostatiques du jeune nageur”, kinesithér. Scient.

SANSONNENS N., KUNZLER F., BRON C., VASSANT M., ALLET L., « La méthode Mc KENZIE est-elle efficace à court et à long terme pour le traitement des lombalgies chroniques ? Revue systématique de la littérature » in Kineisther. Rev. 2013 ; 13 (137) : pp 30-37.

SAVOUROUX N., « Le domaine musculo-squelettique » in Kinesither. Rev. 2011 ; (119) : p18.

SIMON D., TRAYNARD P.-Y., GRIMALDI A., Education thérapeutique. Prévention et maladies chroniques, 3^{ème} Edition, ELSEVIER MASSON, coll. « Abrégés de médecine », 2103.

VAILLANT J., « Questionnaire de satisfaction au travail » in Kinesither. Scient. ; 2015, 567 pp 41-42.

VAILLANT J., VUILLERME N., « Améliorer le contrôle postural debout : actions au niveau du rachis cervical et lombaire » in Kinesither. Scient. ; 521 : pp 53-55.

VALDENNAIRE R., DAN YI, Manutention des personnes et ergonomie, Ed. DEBOECK ESTEM, PARIS, 2010.

Ref Officielles :

Recommandation de bonne pratique de la HAS :

-« délivrance de l'information à la personne sur son état de santé ; principes généraux, méthode recommandations pour la pratique clinique »

-« Douleur chronique : reconnaître le syndrome douloureux chronique, l'évaluer et orienter le patient ».

-« Enjeux et spécificités de la prise en charge des adolescents en établissement de santé »