



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

Fiche de formation -2018

SAS PAPL Formation – N°1155

1. Titre de l'action

EXERCICES SIMPLES POUR PROBLEMES DE RACHIS EDUCATION THERAPEUTIQUE DES PATIENTS (LES CERVICALGIE, DORSALGIE ET LOMBALGIE)

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.
- Connaître des exercices pour toutes les pathologies courantes (lumbago, torticolis, arthrose, sciatique, névralgies, spondylolisthésis...)
- Pouvoir expliquer au patient les principes du circuit de la douleur et les moyens de la prendre en charge au quotidien.
- Proposer des variantes de positionnement au patient pour une meilleure tolérance des contraintes professionnelles ou de loisirs

Le résumé :

Résumé du contenu de la formation

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

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, la rééducation et l'ETP.

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.



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

PROGRAMME DETAILLE DES INTERVENTIONS : 14 heures

Heures de pratique : 9 heures

Heures théoriques : 5 heures

1^{ère} journée présentielle				
comprenant 15 minutes de pause le matin et l'après-midi soit 30 mn				
Horaire	Sujets traités	Objectifs	Formateur	Théorie ou TP Méthodes
De 9h00 à 12h45	Présentation, analyse des résultats en commun, détermination des points faibles -Rappel physiologique sur la colonne vertébral -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 : connaitre les signaux d'alertes, en tenir compte dans la prise en charge, et savoir orienter le patient si besoin	Vérifier l'adéquation entre les connaissances de chacun et les références actuelles sur le sujet dans le bilan et les signaux d'alerte, mettre à jour ces connaissances.	G FANGET	T Diaporama
PAUSE DEJEUNER				
De 13h30 à 15h00	L'adaptation de la séance : 1/ Les différentes positions de travail (procubitus, décubitus,	Passer en revue les différentes possibilités pour les interventions de traitement lors des	G FANGET	P Travaux pratiques par atelier



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

	<p>latérocubitus) et leurs intérêts techniques dans le massage,</p> <p>2/ Détails de chaque étirement musculaire utile pour chaque zone rachidienne,</p> <p>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.</p> <p>4/ Les exercices types d'ETP ; étirements et musculation.</p> <p>5/ les cas particuliers ; spondylolisthésis, névralgies...</p> <p>6/ Le niveau idéal à maintenir ; caractéristiques techniques des exercices à domicile à retenir par le patient.</p> <p>7/ Quelques cas particuliers en rééducation ; les névralgies, le spondylolisthésis</p> <p>8/ Notion d'ergonomie et de psychologie dans l'ETP du rachialgique</p> <p>9/ Cas concrets ; analyse, mise en application des conseils</p>	<p>séances.</p> <p>Proposer des exercices lors des séances pour chaque pathologie rencontrée.</p> <p>Vérifier la capacité du patient à reproduire ces exercices à domicile.</p> <p>Savoir adapter le niveau des exercices en fonction des possibilités physiques et techniques du patient, sans oublier ses besoins et ses envies.</p> <p>Savoir créer et proposer un programme personnalisé pour autonomiser le patient à long terme.</p> <p>Analyser et contextualiser ces principes avec des cas rencontrés au cabinet.</p>		
De 15h00 à 17h45	Présentation explicative utilisable pour le patient du fonctionnement de la	Proposition de discours lors de séance classique.		P Travaux pratiques



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

	douleur, et sa régulation.			par atelier
--	----------------------------	--	--	-------------

2ème journée présentielle				
comprenant 15 minutes de pause le matin et l'après-midi soit 30 mn				
Horaire	Sujets traités	Objectifs	Formateur	Théorie ou TP Méthodes
De 9h00 à 12h45	Retour sur les cas pratiques	Proposition de séance grâce aux exercices type	G FANGET	P Travaux pratiques par atelier
PAUSE DEJEUNER				
De 13h30 à 16h45	Analyse de toutes les contraintes rachidiennes rapportées par les patients 1/ Position debout 2/ Position assise 3/ Position allongée 3/ Port de charges 4/ Activités répétitives Propositions de solutions personnalisées à chaque contrainte pour chaque patient Rappels des données actuelles de la science Retour sur les recommandations officielles	Analyse des contraintes quotidiennes selon les activités, et réflexion collective pour trouver toutes les possibilités d'adaptation au quotidien (Ergonomie du mouvement, suppression des préjugés sur les gestes et postures)	G FANGET	Etude de cas cliniques
De 16h45 à 17h45	Tour de table sur évaluation des pratiques et sur le dossier patient (EPP) Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation QUIZZ et correction (A1) Questions et réponses, remplissage de la fiche	Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis		Amélioration dans la pratique quotidienne



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

	d'évaluation de la formation (A5)			
--	--------------------------------------	--	--	--

Intervenants(s)

Diplôme(s) de l'enseignant

- ❖ **M. FANGET Gabriel**, Masseur-kinésithérapeute DE, ostéopathe