



Formation en Kinésithérapie

GEM-K Formations -- 369 avenue du Maréchal Juin 39100 DOLE  
[secretariat.gemk@gmail.com](mailto:secretariat.gemk@gmail.com)

## OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINESITHERAPIE

Un pré-requis est envoyé au stagiaire avant la formation

Ce pré-requis a comme objectif de mettre tous les participants à niveau sur la physiologie du système neuro-musculaire et sur la désadaptation musculaire suite à une pathologie.

Ce pré-requis se compose de 2h d'e-learning.

Une visio est organisée environ 2 mois après la formation pour échanger avec les stagiaires sur les éventuelles difficultés et pour vérifier la mise en place des méthodes proposées en pratique clinique

### JOUR 1

8h30-9h00 : Introduction de la formation et verbalisation des objectifs des stagiaires.

9h00-9h45 : Physiologie du système neuro-musculaire : retour sur le pré-requis via un QCM online + correction.

9h45-10h00 : La place du renforcement musculaire dans la kinésithérapie.

10h-10h30h : Mieux comprendre la désadaptation musculaire (Amyotrophie & Inhibition neuro-musculaire) à la suite d'une pathologie.

10h30-10h45 : Pause café.

10h45-12h30 : L'évaluation des qualités neuromusculaires en kinésithérapie :

- Les différentes composantes à évaluer.
- Comment structurer son évaluation en pratique clinique pour être pertinent. (Reproductibilité, intérêt avec le raisonnement clinique)
- L'évaluation comme guide de la rééducation neuro-musculaire.
- Démonstration pratique de différentes méthodes.

12h30-13h45 : Pause repas

13h45-14h00 : Renforcement musculaire et motivation du patient.

14h-15h : Quelle choix de l'exercice ?

- Les stratégies de recrutement.
- Les modifications de distribution de force à la suite d'une pathologie.
- Le continuum d'exercices de rééducation.

15h00-15h15 : Pause-café.

15h15-16h00 : Comment lutter contre l'inhibition neuro-musculaire en pratique clinique ?

- Inhibition musculaire ou déficit d'activation ?
- Quelle est l'origine de cette problématique ?
- Aigüe ou Chronique ?
- Quelles stratégies mettre en place en fonction des éléments précédents.
- Comment autonomiser le patient dans la lutte contre l'inhibition

Mise à jour Janvier 2023

neuro-musculaire.

16h00-17h45 : L'hypertrophie musculaire en kinésithérapie :

- Cas cliniques.
- Physiologie des mécanismes de l'hypertrophie musculaire.
- Comment optimiser nos séquences de renforcement musculaire pour améliorer la trophicité musculaire.
- Mise en pratique des différentes méthodes proposées.
- La place de l'autonomisation du patient dans la récupération de la trophicité musculaire à la suite d'une pathologie.

17h45-18h00 : Introduction à l'entraînement par restriction du flux sanguin.

18h00 : Conclusion de la 1ère journée de formation.

## **JOUR 2**

8h00-8h05 : Introduction de la 2ème journée de formation

8h05-8h30 : L'entraînement par restriction du flux sanguin : méthodologie et mise en pratique.

8h30-10h30 : Ateliers pratiques :

- Évaluation des capacités de force musculaire.
- Mise en place d'un entraînement avec restriction du flux sanguin.
- Mise en place de stratégies de lutte contre l'inhibition neuro-musculaire.
- Raisonnement clinique autour du continuum d'exercices.

10h30-10h45 : Retour sur les ateliers pratiques.

10h45-11h00 : Pausé café.

11h00-12h15 : Les mécanismes de développement de la force :

- Cas cliniques.
- Comprendre les mécanismes d'adaptation.
- Faire le lien avec la désadaptation neuro-musculaire à la suite d'une pathologie/blessure.
- Proposition de différentes méthodes applicables en kinésithérapie.

12h15-13h30 : Pause repas.

13h30-15h00 : Les mécanismes de développement de la force (suite) :

- Ateliers pratiques.
- Raisonnement clinique sur le lien entre force musculaire et risque de récives.
- Planification : Que faire au cabinet ? que faire en autonomie ?

15h00-15h15 : Pausé café.

15h15- 17h00 : Vitesse de production de force versus vitesse gestuelle appliqué à la kinésithérapie :

- L'impact d'une pathologie sur les notions de vitesse.
- RFD/Impulse/Puissance/RSI : de quoi parle-t-on ?
- Comprendre les mécanismes d'adaptation qui aboutissent à l'amélioration des notions de vitesse.

- Proposition de différentes méthodes applicables en kinésithérapie.
- Ateliers pratiques.
- Planification : Que faire au cabinet ? que faire en autonomie ?
- 17h00-17h15 : Planification/Organisation de la prise en charge :
- Comment quantifier simplement la charge de travail.
- Quelle organisation et pour combien de temps ?
- Intégrer la notion de KPI en rééducation (KPI = Facteur clé de performance).
- 17h15-17h30 : Questionnaire post-formation & conclusion de la formation.

## ANNEXE

Pré-requis Elearning : durée 2 heures. (une quinzaine de vidéos courtes)

- Rappel de la physiologie musculaire. (Macro & micro structure musculaire)
- Les mécanismes de la contraction musculaire.
- Les Relations Force-Longueur et Force-Vitesse.
- Les différents types de fibres musculaires.
- Comment fonctionne le système neuro-musculaire : La base du métabolisme énergétique.
- Comment fonctionne le système neuro-musculaire : La base du contrôle moteur.
- La désadaptation neuro-musculaire à la suite d'une pathologie (Amyotrophie & inhibition).

Visio Post learning :

En générale 2 mois environ après la formation sur la plateforme zoom.

La session a lieu un mardi ou un jeudi entre 12h et 13h, la date est choisie par le groupe lors de la formation présentiel