



PROGRAMME

Thérapie manuelle des algies cervico-thoraciques

Evaluation – Test de positionnement (envoi mail)

JOUR 1

Matin

9h00- 10h00 : Le modèle bio-psycho-social, l'évidence based practice, neurophysiologie de la douleur

10h00-10h30 : Catalogue d'hypothèses, épidémiologie, classifications, facteurs de risque et pronostic

10h30-10h45 : Pause

10h45-12H15 : Anatomie descriptive, cinésiologie et anatomie de surface

12h15-13h15 : Pause déjeuner

Après-midi

13h15-14h00 : Les courses douloureuses, raisonnement clinique, grades de mouvement

14h00-15h15 : Localisation du marqueur symptomatique pertinent et application de la bonne technique au bon grade pour une douleur en rotation

15h15-15h30 : Pause

15h30-16h30 : Localisation du marqueur symptomatique pertinent et application de la bonne technique au bon grade pour une douleur en flexion/extension

16h30-17h00 : Localisation du marqueur symptomatique pertinent et application de la bonne technique au bon grade pour une douleur en inclinaison

17h00-17h30 : Mise en pratique des connaissances dans une situation clinique, jeu de rôle

JOUR 2

Matin

9h00-9h30 : Quiz Kahout en ligne puis révisions pratiques des techniques

9h30-10h30 : Interrogatoire semi-dirigé, body chart, drapeaux jaunes, différents types de douleur selon l'IASP, évaluation de l'engagement du patient (auto-efficacité)

10h30-10h45 : Pause

10h45- 11h30 : Abord des drapeaux rouges selon l'acronyme VIT-N-VIT

11h30-12h15 : Bilan musculaire, ligamentaire, articulaire et pertinence du marqueur

12h15-13h15 : pause déjeuner

Après-midi

13h15- 14h15 : Bilan neurologique et neurodynamique (palpation du nerf, mise en tension, neurogymnastique)

14h15-15h30 : Phénotype nociplastique, kinésiophobie, peur évitement, croyances et catastrophisme

15h30-15h45 : Pause

15h45-16h00 : Recommandations JOSPT selon les tableaux cliniques

16H00-16h30 : Placebo et potentialisation des effets contextuels, lutte contre croyances, peur évitement, catastrophisme, travail sur l'engagement du patient

16h30-17h00 : Levées de tension musculaires, techniques sur muscles cervico-thoraciques et proposition d'auto-étirements

17h00-17h30 : Trigger point : trapèze sup, élévateur de la scapula, splénius, SCOM ; enseignement au patient en tant que technique d'auto-modulation de la douleur

JOUR 3

Matin

9h00-9h30 : Quiz Kahout en ligne puis révisions pratiques des techniques

9h30-10h00 : Révisions des tests articulaires et techniques passives de modulation

10h00-10h30 : Réflexion en ateliers sur la mise en place d'un programme : exercices de mobilité, mouvements répétés, exercices à domicile

10h30-10h45 : Pause

10h45-11h15 : Debriefing sur les données recueillies lors des ateliers

11h15-12h15 : Théorie sur le contrôle moteur, application au rachis cervico-thoracique, exercices pertinents et appropriation par le patient

12h15-13h15 : Pause déjeuner

Après-midi

13h15-14h15 : Approche musculaire active des muscles cervicaux

14h15-15h15 : Approche musculaire active des muscles thoraciques

15h15-16h00 : L'actif chez le patient nociplastique

16h00-16h30 : Synthèse des tableaux cliniques. Quelle stratégie pour quel tableau clinique?

16h30-17h00 : Test de connaissance à comparer au test de positionnement fait en amont de la formation