



PROGRAMME

Les lombalgies : diagnostic, modulation symptomatique et autonomisation

Jour 1

9H00-9H30 : Questionnaire d'évaluation des connaissances issues du pré-learning

9H30-10H15 : Bilan-diagnostic kinésithérapique :

- Interrogatoire semi-dirigé
- Body chart
- Drapeaux jaunes
- Évaluation de l'engagement du patient (auto-efficacité)
- Abord des drapeaux rouges selon l'acronyme VIT-N-VIT

10H15-10H30 : Pause

10H30-12H15 : Bilan-diagnostic kinésithérapique :

- Bilan articulaire et musculaire
- Bilan neurologique et neurodynamique (palpation du nerf, mise en tension, neurogymnastique)
- Phénotype nociplastique, kinésiophobie, peur évitement, croyances et catastrophisme

12H15-13H15 : Pause déjeuner

13H15-14H15 : Techniques articulaires passives : mobilisations physiologiques et spécifiques lombo-pelviennes (PA lombaires, lumbarol, Chicago modifié).

14H15-15H15 : Mobilisations avec mouvement

15H15-15H30 : Pause

15H30-16H00 : Techniques actives de modulation symptomatiques : mouvements répétés

16H00-17H00 : Exercices à visée de gain de mobilité : gain de mobilité du complexe lombo-pelvi-fémoral

Jour 2

9H00-9H45 : Placebo et potentialisation des effets contextuels, lutte contre croyances, peur évitement, catastrophisme, travail sur l'engagement du patient

9H45-10H30 : Levées de tension musculaires, techniques sur muscles lombo-pelviens et proposition d'auto-étirements

10H30-10H45 : Pause

10H45-12H15 : Trigger point : approche hands-on par le praticien et enseignement au patient en tant que technique d'auto-modulation de la douleur

12H15-13H15 : Pause déjeuner

13H15-15H15 : Exercices à visée de renforcement musculaire : extenseurs lombo-pelviens, transverse de l'abdomen, abdominaux superficiels, muscles fessiers, muscles de la cuisse

15H15-15H30 : Pause

15H30-16H15 : Théorie sur le contrôle moteur, application au rachis lombo-pelvien, exercices pertinents et appropriation par le patient

16H15-17H00 : Cas clinique en atelier : éléments pertinents du diagnostic, modulation symptomatique et exercices qui viseront à autonomiser le patient