



Formation en Kinésithérapie

Optimiser le renforcement musculaire chez le lombalgique :

Du Sédentaire à l'Athlète

JOUR 1

8h30-9h15 : Accueil, introduction, présentation, attentes des participants, quizz pré-formation

9h15-9h45 : Appréhender les éléments importants du cours

(Reprise des éléments du titre qui résume parfaitement la formation – Présentation du modèle EBP et l'approche biopsychosociale-Présentation de cas cliniques qui suivront le déroulé de la formation)

9h45 -10h15 : Evaluation du patient : contrôle moteur et mobilité

(Présentation de l'évaluation sur un participant : reprise des hypothèses de l'interrogatoire -Présentation du triptique de Schmid 2021 sur le contrôle moteur (peur de la douleur, biomécanique, Mécanismes supra spinaux)

10h15-11h00 : Evaluation du patient : Mise en pratique

(Présentation des tests de contrôle moteur)

11h00-11h15 : Pause Café

11h15-11h45 : Application du raisonnement clinique

(Présentation des points communs entre certains modèles de classification symptomatiques de la lombalgie)

11h45-12h30 : Traitement : approche antalgique/mobilité/contrôle moteur

(Importance d'autonomiser le patient pour la modification de symptômes/contrôle moteur: permet d'améliorer la sensation d'auto efficacité et de contrôle de la douleur (lehman 2018))

12h30-13h30 : Repas

13h30-13h45 : Limites de l'approche antalgique et du contrôle moteur

(Présentation de la balance entre capacités et demande)

13h45-14h30 : Raisonnement clinique et adaptation face au patient

(Présentation du principe de spécificité - Prérequis 1 : l'analyse de l'activité et des variables à manipuler pour atteindre l'objectif fixé - Pré-requis 2: Etude de mirapeix 2009 sur l'adhésion du patient et facteurs pronostic positifs (importance de les évaluer +++))

14h30-15h : Endurance musculaire : Théorie

(Données scientifiques sur endurance et lombalgie, présentation des tests)

15h00-16h : Endurance musculaire : Mise en pratique

(Pratique des tests - Modalités de travail à la maison (nombre de répétition +++)) et ré-évaluation capitale pour l'implication du patient)

16h-16h15 : Pause café

16h15-17h30 : Travail de l'endurance/stabilisation/core training

(Présentation de cas cliniques - Exemples pratiques d'exercices - Critères : créer des exercices raisonnés, faciles à mettre en place pour le patient, et s'assurer du niveau de confiance que le patient peut les mettre en place à domicile (Deville 2018))

17h30-18h00 : Conclusion de la 1ère journée, présentation du jour 2

(Retour sur les points essentiels de la journée)

JOUR 2

8h30-8h45 : Retour sur la 1^{ère} journée

8h45-9h00 : Limites de l'endurance musculaire / réflexions selon la situation clinique

(Présentation des travaux sur l'intensité de travail musculaire, la mécano-transduction et son application en kinésithérapie)

9h00-9h30 : Généralités sur la force musculaire et le travail actif

(Portion théorique sur la physiologie musculaire - Reprise des éléments du e-learning)

9h30-10h00 : La Force musculaire chez le patient lombalgique

Mécanismes périphériques et centraux - Mise en lien avec l'étude d'Agden et Strutton)

10h00-10h30 : La force musculaire : Evaluation

(Raisonnement clinique concernant le choix des méthodes d'évaluation qualitatives (mouvement) et quantitatives (valeur de force))

10h30-10h45 : Pause café

10h45-11h10 : La force musculaire : travail au cabinet Puissance musculaire et lombalgie : théorie et mise en pratique

(Raisonnement clinique concernant l'application des exercices, qui doivent découler du choix des modalités, qui elles mêmes découlent des objectifs fixés)

11h10-12h15 : La force musculaire : Autonomisation du patient

(Poursuite de la pratique des exercices dans un contexte donné : patient sans matériel, Elastique, pratique en salle de sport)

12h15-12h30 : Synthèse et réponse aux questions

(Reprise des éléments importants de la matinée)

12h30-13h30 : Repas

13h30-14h00 : Puissance musculaire : Définition et intérêt

(Présentation théorique des concepts physiques sur la puissance et son application aux activités de la vie quotidienne - Discussion autour de l'étude de Lavin : La puissance musculaire est un fort prédicteur des capacités fonctionnelles chez le sujet âgé. Pourquoi pas chez le sujet adulte ?.)

14h00-15h30 : Puissance musculaire : l'élément oublié chez le lombalgique

15h30-15h45 : Pause café

15h45-16h : Flexion Lombaire : Un facteur important ?

(Données scientifiques sur la flexion lombaire - Présentation des limites actuelles de la science)

16h00-16h15 : Flexion Lombaire : Problème ou Solution

(présentation de la progression jusqu'au jefferson curl - objectif chez le patient : réduction de la kinésiophobie éventuelle concernant la flexion lombaire)

16h15-16h45 : La vraie vie au cabinet : Adhésion du patient aux exercices

(Données scientifiques sur la planification (kell 2011) et implication sur le travail a domicile

Facteurs pronostics positifs de la prescription d'exercices : le patient doit comprendre pourquoi il fait ses exercices et ses doutes doivent être clarifiés, doit être supervisé lors de l'apprentissage des exercices, les séances au cabinet = supervision et l'évaluation. (mirapeix 2009, christe 2021))

16h45-17h15 : La vraie vie au cabinet : Le concept d'efficacité personnelle

(Reprise de la définition de Bandura (1977) - Postion actuelle de la science sur le rôle primordial du "self efficacy" - Introduction au self efficacy pain questionnaire)

17h15-17h30 : La vraie vie au cabinet : Programmer ses exercices simplement

(Adaptation des concepts à la réalité du monde libéral)

17h30-17h45 : La vraie vie au cabinet : Le désentraînement et le risque de récurrence

(Reprise de la revue sytematique de steffens sur le risque de récidence après rééducation)

17h45-18h00 : Conclusion de la formation + quizz post formation

(Présentation du take home message)