



Reconditionnement musculaire et école du dos

Objectifs :

- Acquérir les connaissances et moyens nécessaires à la mise en place d'un programme de prévention
- Comprendre les origines de la douleur sur lesquelles nous pouvons agir.
- Acquérir l'ensemble des techniques nécessaires à la mise en place technique et pédagogique de ce type de programme.

Compétences visées :

Un bilan précis et un diagnostic affuté permettent de mettre en œuvre les techniques efficaces pour la prise en charge des douleurs des patients. La rééducation fonctionnelle du rachis (RFR) utilise différentes techniques pour permettre aux lombalgies chroniques de retrouver la voie de l'activité professionnelle et personnelle. Vous aussi vous pouvez pratiquer ces activités au sein de votre cabinet ou dans des structures pluridisciplinaires.

Public concerné : Masseurs kinésithérapeutes et ostéopathes

Prérequis : Etre titulaire du diplôme d'état de Masseur kinésithérapeute ou d'ostéopathe, inscription au conseil de l'ordre, à jour de RCP (responsabilité civile professionnelle)

Durée de la formation en présentiel : 2 jours - 14 heures

Moyens pédagogiques :

Les cours sont sur supports informatiques riches en iconographies. Un support de cours illustré détaillant les différentes techniques et reprenant les connaissances acquises est transmis à chaque participant.

Les cours théoriques sont dispensés en amphithéâtre. L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas, encadrés par des formateurs. Chaque lieu de stages et de travaux pratiques dispose de tables de pratique, d'un système de projection, d'un paper board ou d'un tableau. Des squelettes, gants, solution hydroalcoolique sont fournis aux élèves.

Encadrement :

Les cours sont assurés par nos formateurs (formés, évalués et certifiés), un formateur pour 16 élèves qui assure la pédagogie et le suivi administratif du stage (feuille de présence, fiche technique, évaluation de la formation).

Type de support pédagogique remis au stagiaire et contenu : articles et revus de littérature, diaporama ppt, plateforme e-learning

Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- QCM sur la partie théorique après chaque module.
- Evaluation de la pratique par reproduction des gestes techniques





- Evaluation des pratiques professionnelles selon les modalités définies par la HAS

Programme :

Jour 1

9h - 12h

- ✓ Etat des lieux du déconditionnement musculaire et implications
- ✓ Le renforcement musculaire du rachialgique : principes, modalités, posologie
- ✓ Principes de la RFR
- ✓ Spécificités des différents segments

13h -17h

- ✓ Mise en application des exercices types
- ✓ Ergonomie appliquée

Jour 2

9h - 12h

- ✓ Ecole du dos : définitions, principes techniques, modèles de compréhension
- ✓ Approche de type Troisier : notions de vitesses et de charges, verrouillage, déverrouillage

13h - 17h

- ✓ Mise en application des exercices types
- ✓ Principes de mise en application en cabinet libéral : promotion, matériel, réseau
- ✓ Place de l'éducation thérapeutique selon le modèle biopsychosocial développé en Sciences de l'Education et application concrète en pratique quotidienne

