

PROGRAMME DÉTAILLÉ : Rééducation antalgique de la pubalgie aigue

1- Publics concernés :

Masseurs-Kinésithérapeutes

2- Justification du choix des publics :

La pubalgie constitue un motif de consultation en kinésithérapie chez l'adolescent. La prévalence élevée des déséquilibres tensionnels de la sphère pubienne (insuffisance des abdominaux, cisaillement pubien lié à la surcharge pondérale éventuelle et/ou au remaniement tissulaire lié aux microtraumatismes, activité physique inadaptée...) nécessite une expertise solide. Ce programme vise à développer les compétences d'évaluation, de raisonnement clinique et de prise en charge adaptée de la pubalgie aigue en fonction du facteur tissulaire potentiellement incriminé à l'origine des douleurs (origine articulaire, musculaire, neurologique)

--> Population cible : adolescent (enfant)

--> Pubalgie aigue

3- Orientation prioritaire :

Orientation n°3 : « amélioration de l'évaluation, du traitement et de la prise en charge de la douleur ».

4- Modes d'exercice :

Libéral, salarié

5- Action spécifique :

Non

6- Résumé et objectifs :

Les douleurs de type pubalgie sont multifactorielles : les déséquilibres musculaires (ratio abdominaux/adducteurs notamment), les tendinopathies des adducteurs, les lésions micro-traumatiques liées à une activité sportive en cisaillement, ou les dysfonctions de la chaîne membre inférieur-bassin entraînent des déséquilibres tensionnels voire des déficits moteurs potentiellement douloureux.



Cette formation a pour objectifs :

- Comprendre la génèse de la douleur aigue suite à des perturbations biomécaniques tissulaires locales.
- Comprendre la génèse de la douleur aigue suite à des perturbations posturales entre région lombo-pelvienne, hanche, pied, et genou.
- Réaliser un bilan complet de la douleur aigue : échelles visuelles analogiques, échelles multi-dimensionnelles type questionnaire St Antoine.
- Repérer les signes d'alerte nécessitant une réorientation médicale.
- Mettre en œuvre des techniques manuelles antalgiques adaptées.
- Élaborer une progression de rééducation active à visée antalgique sécurisée.
- Intégrer l'éducation à la santé à visée antalgique au sein du traitement.

7- Prérequis :

Diplôme d'État de Masseur-Kinésithérapeute.

8- Déroulé pédagogique de la formation continue (14h)

Questionnaire préformation (15 min)

Évaluation des connaissances initiales, besoins et attentes.

Session 1 : 3h – “Théorie” de la pubalgie

Objectif : comprendre les spécificités de la génèse de la douleur aigue de la pubalgie (bilan et traitement)

- Physiopathologie : analyse de la génèse de la douleur en lien avec les déséquilibres musculaires tensionnels (structures étirés, structures faibles) et l'impact des micro-traumatismes : aspects biomécaniques (1h30 min)
- Sport et génèse de la douleur : incidences, prévalence, précautions (30 min)
- Tendances actualisées de prise en charge référencées de la douleur aigue : point sur la littérature scientifique (notion de “bouillie inflammatoire”, caractéristiques de l'irritabilité, incidences thérapeutiques) (30 min)
- Spécificités douloureuses de l'adolescent (enfant) : croissance et douleur, pratique sportive et douleur, conduite à “risque” potentielle pouvant exacerber les douleurs (30 min)



Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : QCM de fin de formation

Session 2 : 4h – Bilan algique

Objectif : appréhender les différentes facettes du bilan de la douleur aigue

- Douleur et Anamnèse : facteurs aggravants de la douleur aigue potentiels (antécédents notamment traumatiques, chutes potentielles, activité physique et autres) et facteurs soulageants potentiels (repos, étirements, physiothérapie) (30 min)
- Tests articulaires de provocation de la douleur : manœuvres de cisaillement et de mise en contrainte de la symphyse, diagnostic différentiel avec une origine lombaire basse neurologique aigue (1h30)
- Tests musculaires de provocation de la douleur (étirement et contraction dans différentes courses): abdominaux, ischio-jambiers, triceps sural, abducteurs et adducteurs de hanche
- Tests neurodynamiques de provocation de la douleur : nerf obturateur, fémoro-cutané, fémoral, saphène en fonction des symptômes (30 min)
- Analyse des boiteries douloureuses potentielles à la marche et à la course et incidences rééducatives (1h)
- Analyse des facteurs de la douleur aigue aggravants : surcharge, appuis, types de courses, chaussage et place des semelles orthopédiques (30 min)

+ prise en compte de l'irritabilité en lien avec la douleur aigue lors des tests : notion de charge progressive et graduelle

Durée: 4 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : orale au décours, QCM de fin de formation

Session 3 : 3h – Techniques manuelles antalgiques appliquées à la symphyse pubienne



Objectif : Maîtriser les techniques de traitement manuel antalgique adaptées à la pubalgie

- Mobilisations antalgiques sacro-iliaques et techniques articulaires antalgiques appliquées au membre inférieur : recentrage, glissements, techniques spécifiques combinées en glissement, bâillement et décompression associées à la modulation des symptômes des articulations de la hanche, du genou et de la cheville (1h)
- Techniques myofasciales antalgiques (notamment les points Trigger et levées de tension) : abdominaux, psoas, adducteurs, bandelette ilio-tibiale, ischios-jambiers (1h)
- Techniques neurodynamiques à visée antalgique de type anti-tension et neuroglissement infra-douloureux : nerf obturateur, fémoro-cutané, fémoral, saphène en fonction des symptômes (1h)

+ prise en compte de l'irritabilité en lien avec la douleur aigue lors des techniques :
notion de charge progressive et graduelle

Durée: 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : orale au décours, QCM de fin de formation

Session 4 : 4h – Rééducation active et éducation à la santé au service de la lutte contre la douleur aigue

Objectif : intégrer la stratégie de renforcement musculaire et d'hygiène de vie dans la lutte contre la douleur aigue

- Renforcement graduelle et progressif infra-douloureux : abdominaux, quadriceps (VL/VMO), ischios-jambiers, moyen fessier, rachis (modalités, posologie, progressions) (1h)
- Travail fonctionnel infra-douloureux et graduel : montée d'escaliers, courses, marches (modulation de la durée, de l'intensité et des répétitions en fonction de l'irritabilité) (1h)
- Exercices progressifs en contrainte graduelle sur la symphyse pubienne (unipodal,



sauts...) : modulation de la mise en contrainte en fonction de l'irritabilité (30 minutes)

- Éducation à la santé et douleur aigue (apprentissage du dosage afin d'éviter l'exacerbation des douleurs aiguës) : gestion de la charge, auto-exercices d'activité physique adaptée, hygiène articulaire, recommandations OMS sur l'activité physique (1h30)

+ prise en compte de l'irritabilité en lien avec la douleur aigue lors des techniques :
notion de charge progressive et graduelle

Durée: 4 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : QCM de fin de formation

Questionnaire post-formation (15 min) (annexe 1)

Mesure des acquisitions, ressenti et auto-évaluation.

Justification des méthodes et formats :

Méthode FC: formation présentielle : cette méthode nous a paru la seule appropriée pour développer des gestes techniques accompagnant des cours théoriques. La durée de 14H est nécessaire et suffisante compte-tenu des objectifs à atteindre.

9- Questionnaires de satisfaction (annexe 2)