

PROGRAMME DÉTAILLÉ : Rééducation antalgique du genou douloureux aigu

1- Publics concernés :

Masseurs-Kinésithérapeutes

2- Justification du choix des publics :

Le genou douloureux constitue un motif fréquent de consultation en kinésithérapie chez l'adulte et la personne âgée. La génèse de la douleur aigue est en lien avec les perturbations mécaniques loco-régionales en compression et/ou en étirement des différentes structures neuro-musculo-squelettiques. Ce programme vise à développer les compétences d'évaluation de la douleur, de raisonnement clinique et de prise en charge adaptée à la douleur aiguë et chronique du genou.

--> Population cible : personne âgée

--> Gonalgie 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 aigues du genou sont multifactorielles du fait le plus souvent de déséquilibres mécaniques articulaires fémoro-tibiaux et fémoro-patellaires, de dysfonctions de la chaîne myofasciale membre inférieur-bassin, voire d'irritation neurologique locale entraînent des perturbations fonctionnelles.

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” du genou douloureux aigu

Objectif : comprendre les spécificités de la génèse de la gonalgie aigue (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 du patient âgé : fragilité tissulaire, douleurs mécaniques, perte musculaire (sarcopénie) (30 min)

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative, vidéos intégrées

Evaluation : QCM de fin de formation

Session 2 : 4h – Bilan kinésithérapique de la douleur

Objectif : appréhender les différentes facettes d'un bilan de genou douloureux aigu

- 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)
 - Utilisation et interprétation des échelles d'évaluation de la douleur : échelles visuelles analogiques, échelles multi-dimensionnelles type questionnaire St Antoine (30 min)
- Tests articulaires de provocation de la douleur : tiroirs, McMurray, grinding test (ménisques), test d'appréhension douloureuse, diagnostic différentiel avec une origine lombaire neurologique aigue (1h30)
 - Tests musculaires de provocation de la douleur (étirement et contraction dans différentes courses): ischio-jambiers, quadriceps, triceps sural, abducteurs et adducteurs de hanche
- Tests neurodynamiques de provocation de la douleur : nerf sciatique, obturateur, fémoral, saphène en fonction des symptômes (30 min)
 - Analyse des boiteries douloureuses potentielles à la marche, à la montée et à la descente des escaliers, 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 adaptée à la personne âgée et adaptation aux fragilités : ostéoporose, anticoagulants (pressions modérées).

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 appliquées au genou douloureux aigu

Objectif : Maîtriser les techniques de traitement manuel adaptées au genou douloureux

- Mobilisations fémoro-tibiales antalgiques et techniques patellaires basées sur la modulation des symptômes : recentrage, glissements, techniques spécifiques combinées en glissement, bâillement et décompression associées à la modulation des symptômes (1h)
- Techniques myofasciales antalgiques basées sur la modulation des symptômes (notamment les points Trigger et levées de tension) : quadriceps, bandelette ilio-tibiale, ischios-jambiers, poplité (1h)
- Techniques neurodynamiques à visée antalgique basées sur la modulation des symptômes : nerf fémoral, sciatique, saphène et obturateur (anti-tension, neuroglissement, neurotension) (1h)

--> Gestion de la douleur aigue de la personne âgée : techniques douces, progressives, adaptées au contexte douloureux aigu (irritabilité, "soupe inflammatoire") et adaptation aux fragilités : ostéoporose, anticoagulants (pressions modérées).

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 : quadriceps (VL/VMO), ischios-jambiers, moyen fessier, rachis (modalités, posologie, progressions) (1h)
- Travail fonctionnel infra-douloureux et graduel: montée d'escaliers, stability training, proprioception (modulation de la durée, de l'intensité et des répétitions en fonction de l'irritabilité) (1h)
- Exercices progressifs en contrainte graduelle pour douleurs fémoro-patellaires : modulation de la mise en contrainte en fonction de la douleur (30 minutes)
- Éducation à la santé et douleur aigue (apprentissage du dosage afin d'éviter



l'exacerbation des douleurs aigues) : gestion de la charge, auto-exercices d'activité physique adaptée, hygiène articulaire, recommandations OMS sur l'activité physique (1h30)

-->Adaptation au patient âgé : fatigue, équilibre, limitations fonctionnelles et 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)