



Prescription d'Exercices Thérapeutiques : du Raisonnement Clinique à la Pratique fondée sur les preuves

PROGRAMME DETAILLE :

1- Publics concernés : MK

2- Justification du choix des publics :

1. Justification du choix des publics : Masseur-Kinésithérapeute (MK)

Le choix de cibler exclusivement les Masseurs-Kinésithérapeutes repose sur les points suivants :

- **Cadre réglementaire** : Le MK est le professionnel de santé qui, sur prescription médicale, est habilité à prendre en charge le reconconditionnement musculaire
- **Traitement des troubles fonctionnels** : La formation vise à fournir au praticien la maîtrise d'exercices fondamentaux pour lutter contre les troubles fonctionnels rencontrés quotidiennement en cabinet
- **Gestion du déconditionnement** : Le MK intervient spécifiquement dans la lutte contre le déconditionnement musculaire, particulièrement pour les pathologies chroniques comme les rachialgies ou les tendinopathies
- **Objectif d'autonomisation** : Le programme permet au kinésithérapeute de s'approprier des techniques reproductibles par le patient en autonomie
- **Éducation thérapeutique** : L'expertise du MK est requise pour mettre en place une auto-prise en charge efficace afin de lutter contre le catastrophisme ou les croyances inadaptées du patient

3- Orientations prioritaires :

Orientation N° 269 : « Autonomisation du patient en rééducation des troubles musculo-squelettiques »

4-Modes d'exercice :

Libéral, salarié

5- Action spécifique : non

6- Résumé et objectifs :



Cette formation est centrée sur l'optimisation de la **prescription d'exercices thérapeutiques**, en s'appuyant sur les dernières preuves scientifiques en rééducation. Elle intègre les concepts de **charge mécanique** et de **neuroplasticité**.

Le programme analyse comment adapter l'exercice à une grande variété de pathologies (tendinopathies, rachiaglie, arthrose, neuropathies, etc.) en apprenant à doser précisément la **charge externe** (volume, intensité) en fonction de la **charge interne** (ressenti du patient, RPE, douleur). L'objectif est de trouver la "zone de stress optimal" pour stimuler l'adaptation tissulaire sans risque de surcharge. Enfin, une dimension pratique est dédiée à la maîtrise des mouvements fondamentaux (squat, soulevé de terre, mobilité) pour transformer la théorie en résultats cliniques concrets.

Objectifs de la formation

L'enjeu principal est de permettre aux kinésithérapeutes de passer d'une prescription empirique à une **prescription précise et individualisée** pour une population adulte.

Objectifs pédagogiques et théoriques

- **Maîtriser les mécanismes de l'adaptation** : comprendre les principes de l'hypertrophie (tension mécanique, stress métabolique) et les principes de la plasticité neurale pour optimiser la récupération motrice.
- **Évaluer la charge de travail** : savoir distinguer et mesurer la charge externe (paramètres objectifs) et la charge interne (RPE, EVA) pour prévenir le sous-entraînement ou la blessure.
- **Décoder la douleur** : intégrer les notions d'irritabilité et de tolérance pour adapter l'exercice au niveau de sensibilité du patient. Comprendre les neurosciences de la douleur pour aider le patient dans sa prise en charge.

Objectifs cliniques et opérationnels

- **Individualiser la prescription** : choisir l'exercice spécifique en fonction de la pathologie et de l'objectif visé (activation, antalgie, force, souplesse ou stabilité).
- **Doser avec précision** : savoir manipuler les variables d'entraînement (séries, répétitions, temps sous tension, fréquence) selon les protocoles de rééducation modernes (EBP).
- **Maîtrise technique** : être capable d'enseigner et de corriger les mouvements de base et les techniques de mobilité pour le rachis, les hanches, les épaules et le pied.
- **Savoir adapter sa prise en charge** en fonction du matériel disponible par le patient ou au cabinet
- **Co-construction d'un programme thérapeutique** selon la démarche EBP et la pertinence des techniques pour aboutir à l'autonomie du patient.



Le contenu

Il s'agit d'un programme de 14h de formation continue comportant des exposés magistraux et des ateliers pratiques.

La formation continue traitera des points suivants :

- Théorie

La compréhension de la physiopathologie afin de définir les objectifs de chaque exercice pour les patients. Elle intègre l'utilisation raisonnée du matériel de résistance pour graduer précisément la charge imposée, en fonction de l'étiologie, du type de patient et de sa douleur à domicile ou au cabinet.

- Pratique

La phase pratique se concentre sur la maîtrise technique des mouvements fondamentaux, tels que le squat et le soulevé de terre, ainsi que sur l'intégration d'exercices spécifiques de mobilité et de renforcement de la coiffe des rotateurs. Elle permet aux participants de traduire les principes de dosage en situations réelles, en apprenant à corriger la gestuelle et à ajuster l'amplitude en fonction du profil clinique du patient.

7- Prérequis pour y participer : aucun

8- Documents de description de l'action :

Déroulé pédagogique de la formation continue

Durée : 14h présentiels

Questionnaire pré et post formation (annexe 1)

Ce questionnaire permet au formateur d'évaluer les connaissances du public et donc d'insister sur les points les plus défaillants : Durée libre

Enchaînement des séquences : 5 séquences PROGRESSIVES permettant de redéfinir les contextes anatomo-physiopathologiques, les principes, les modalités, les indications et contre-indications de l'approche du reconditionnement musculaire rachidien *vers l'autonomisation du patient*.

Séquence 1 : fondamentaux du renforcement et physiopathologie

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie explicative et démonstrative, supports PPT/PDF

Évaluation : QCM de fin de séquence



Objectif : appréhender les liens entre la physiopathologie musculo-squelettique et les principes de renforcement musculaire, en intégrant l'utilisation du matériel pour favoriser l'autonomisation du patient au domicile et au cabinet.

Contenu de la séquence :

- **Modèle physiopathologique et orientations :** analyse du cycle du déconditionnement et définition des stratégies de traitement via le renforcement musculaire, la mobilité ou la souplesse.
- **La douleur chronique :** compréhension des spécificités neurophysiologiques et place centrale du reconditionnement musculaire dans le protocole de soin.
- **Application au rachis :** principes physiologiques et modèles explicatifs de l'efficacité du renforcement pour les douleurs du rachis en fonction des différentes étiologies (indications, contre-indications et modalités de mise en œuvre).
- **Mécanismes d'adaptation :** étude des réponses musculaires (hypertrophie), neuro périphériques (coordination intra/intermusculaire), neuro centrale (modulation de la douleur) et vasculaires (perfusion).
- **Stratégies d'étirement :** analyse critique de la place de l'étirement musculaire, ses intérêts, ses limites et son positionnement stratégique dans la séance.
- **Utilisation du matériel :** mise en pratique avec ballon, bâton, Swiss Ball, tapis et haltères pour diversifier les exercices.

Séquence 2 : sciences de l'exercice et mécanismes d'hypertrophie

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie explicative, analyse de revues scientifiques

Évaluation : QCM de validation des acquis

Objectif : maîtriser les preuves scientifiques actuelles et les leviers physiologiques de l'hypertrophie pour optimiser la prescription.

Contenu :

- **État de la science :** analyse des dernières preuves scientifiques concernant l'efficacité de l'exercice thérapeutique dans les pathologies courantes (tendinopathies, lombalgies, arthrose).
- **Moteurs de l'hypertrophie :** étude de la tension mécanique (rôle de la phase excentrique), du stress métabolique (lactates) et des dommages musculaires.
- **Application clinique :** utilisation des échelles d'effort (RPE 7-9) et du concept de répétitions en réserve (RIR) pour garantir un gain de force et de masse.
- **Objectifs de prescription :** définition des cibles thérapeutiques (activation musculaire, effet antalgique, anti-inflammatoire, force, souplesse, mobilité, stabilité).



Séquence 3 : compréhension de la charge et zone d'adaptation

Durée : 3 heures

Méthode : études de cas, pédagogie démonstrative

Évaluation : exercice de calcul de charge sur cas clinique

Objectif : savoir quantifier et doser la charge de travail en fonction de la tolérance tissulaire et du ressenti du patient.

Contenu :

- **Le Concept de Charge Mécanique (QSM) :** comprendre les contraintes physiques imposées aux structures (os, tendons, articulations).
- **Modèle d'adaptation :** identification de la zone de stress optimal vs le sous-entraînement ou la surcharge.
- **Charge Externe vs Charge Interne :**
 - *Externe (Le travail fait) :* volume (séries/réps), intensité (%1RM), vitesse et temps sous tension.
 - *Interne (Le travail vécu) :* réponse psychophysiologique, fréquence cardiaque et échelle de Borg.
- **Gestion de la douleur :** évaluation de l'irritabilité et principes de la douleur tolérée pendant et après l'exercice.

Séquence 4 : neuroplasticité et dosage thérapeutique

Durée : 2 heures

Méthode : cas clinique, tableaux comparatifs, mise en pratique direct

Évaluation : QCM

Objectif : intégrer les principes de plasticité neurale dans la rééducation motrice pour un changement durable et **autonomiser le patient**.

Contenu :

- **Les 10 principes de la plasticité neurale :** De la spécificité de la tâche à la répétition
- **Variables de dosage :** comment manipuler les paramètres (fréquence jour/semaine/mois, amplitude, vitesse) pour induire une adaptation nerveuse.
- **Transfert de compétences :** passer de l'exercice analytique à la tâche fonctionnelle complexe.



- **Adaptation à l'âge** : spécificités de la plasticité et du dosage chez le patient âgé.

Séquence 5 : pratique clinique et apprentissage moteur

Durée : 3 heures

Méthode : atelier pratique, correction gestuelle, démonstrations

Évaluation : mise en situation pratique (animation d'un atelier de renforcement/autonomisation)

Objectif : maîtriser l'exécution et l'enseignement des mouvements fondamentaux et des techniques de mobilité.

Contenu :

- **Mouvements fondamentaux** : Pratique et analyse de différents
- **Pathologies spécifiques** : Protocoles d'exercices pour le pied, la coiffe des rotateurs et le rachis.
- **Atelier Mobilité** : Travail spécifique de la hanche, de l'épaule et du rachis.
- **Individualisation** : Savoir choisir le bon exercice pour le bon patient en fonction de sa pathologie (neuropathie, maladie inflammatoire, cervicalgie...).
- **Autonomisation** : Construction d'un programme à domicile cohérent, motivant et permettant la gestion de la charge.

9- Découpage chronologique de l'action par typologie et format

Unité 1 :

Typologie : FC

Méthode : formation présentielle

Format : présentiel (nombre d'heures : 14)

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 de maîtrise de multiples exercices avec leurs subtilités.

10- Questionnaires de satisfaction (annexe 2)

Ils portent sur :

- La satisfaction par rapport au contenu de la formation (intérêt, exploitation possible...)
- La satisfaction par rapport à l'organisation (lieu, horaires...)