

DETAIL DU PROGRAMME DE LA FORMATION LOMBALGIE THÉRAPIE MANUELLE ET READAPTATION A L'EFFORT

JOUR 1 : THÉRAPIE MANUELLE

MATIN :

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SPÉCIFIQUES :

- . Connaître les stagiaires
- . Présenter la formation
- . Evaluer les connaissances des stagiaires
- . Evaluer les attentes des stagiaires
- . Présenter le cadre législatif dans lequel s'inscrivent les techniques de normalisation vertébrale en thérapie Manuelle.
- . Présenter les bases théoriques de l'action des techniques de thérapie manuelle sur la douleur, la mobilité articulaire, l'extensibilité musculaire.

CONTENU :

- . Présentation des stagiaires, des formateurs, du programme
- . Renseignement d'un QCM en amont de la formation envoyé par email.
- . Bases physiologiques des techniques de normalisation articulaire ilio-lombaire
- . Bases physiologiques des techniques de lever de tension musculaire
- . Physiologie de la douleur

OUTILS ET METHODE PEDAGOGIQUE :

- . Tour de table
- . Brainstorming
- . Présentation croisée
- . Discussion entre pairs
- . Diapositives

APRÈS-MIDI :

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SPÉCIFIQUES :

- . Présenter les tests et techniques de normalisation articulaire et de lever de tension musculaire du bassin des lombaires.

CONTENU :

- . Lever de tension des muscles : carré des lombes, psoas, fessiers, pyramidales, muscles du plan profond de la colonne lombaire
- . Normalisation ostéoarticulaire des vertèbres lombaires, et des sacro iliaques.
- . Techniques de pompages ligamentaires

OUTILS ET METHODE PEDAGOGIQUE :

- . Atelier pratique en binôme ou groupe de 3 sur tables de soins

JOUR 2 : TECHNIQUES DE RÉENTRAÎNEMENT À L'EFFORT

MATIN :

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SPÉCIFIQUES :

- . Analyse réflexive de la journée précédente
- . Connaître et utiliser les outils d'évaluation clinique du REE
- . Connaître et maîtriser les critères de sécurité propres au REE dans la lombalgie
- . Produire un compte-rendu écrit

CONTENU :

- . Retour sur la journée précédente et régulation en fonction des remarques, questions et suggestions des formés
- . Définition des critères biomédicaux permettant la surveillance et l'évaluation du REE

OUTILS ET METHODE PEDAGOGIQUE :

- . Tour de table, expression libre.
- . Brainstorming pour les outils d'évaluation clinique
- . Apport de connaissances complémentaires par diapositives
- . Travail en groupes à partir d'un cas clinique : écrire un courrier au prescripteur, rendant compte de la prise en charge

APRÈS-MIDI :

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SPÉCIFIQUES :

- . Construire un programme complet, spécifique, individualisé de REE pour la lombalgie.
- . Connaître les modèles de management en lien avec le coaching en santé.
- . Evaluer la formation.

CONTENU :

- . Construction d'un protocole de réentraînement à l'effort en intervalle-training ou en continu
- . Définir les différentes modalités en fonction du matériel disponible
- . Les différentes postures de coach.
- . Questionnaire EPP et questionnaire de satisfaction

OUTILS ET METHODE PEDAGOGIQUE :

- . Ateliers pratiques sur stepper, avec cardio-fréquence-mètre, tensiomètre.
- . Diaporama, analyse de situation de soin.
- . Travail individuel.