

# RAISONNEMENT CLINIQUE ET TRAITEMENT DU RACHIS LOMBAIRE

## Objectif Opérationnel

*Appliquer un traitement kinésithérapique des algies du rachis lombaire en suivant les principes d'une approche par raisonnement clinique intégrant connaissances fondamentales actualisées, bilan diagnostic différentiel et mise en œuvre de techniques de kinésithérapie différenciées (thérapie manuelle, techniques actives, auto-rééducation...)*

## Public et Prérequis

Formation ouverte exclusivement aux kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.) : une expérience professionnelle supérieure à 6 mois est souhaitable.

Maximum 20 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

**9,3/10**

## Présentation de la formation

Cette formation mêlant des séquences théoriques et pratiques sous supervision du formateur, vous permettra de développer un raisonnement clinique et diagnostic autour de la prise en charge et le traitement du rachis lombaire.

- **Mise en place de la notion du modèle structurel** : application au rachis lombaire – raisonnement clinique et diagnostic kiné – tests appliqués au rachis lombaire- symptômes et pathologies du rachis lombaire en thérapie manuelle et techniques de traitement.
- **Le Rachis lombaire myo fascial** : concept du SMD et du PT : définition – physiopathologie – terminologie – examen, plan de traitement, traitement des muscles.
- **Les Fascias lombaires** : modèle de distorsion fascial (MDF) : présentation des six lésions
- **Les hernies fasciales** : topographie et traitement. Les lignes myo fasciales selon Myers (Anatomy Trains) – gymnastique fasciale selon Robert Schleip.
- **La réhabilitation musculaire du rachis lombaire** : quels muscles renforcer ? Quels muscles étirer ? Notions d'étirements spécifiques – chaînes musculaires – gainage.

- **Le rachis lombaire discal** : anatomie – biomécanique – dégénérescence et pathologies discales – examen spécifique – notion de préférence directionnelle (Mc Kenzie) – techniques de traitement du disque (techniques de « Hands Off » et « Hands On ») – auto-traitement et prophylaxie.
- **Le rachis lombaire neuro dynamique** : définition – terminologie – physiopathologie – examen neurologique et neuro dynamique (tests EJT et Slump) – traitement de neuro glissement – neuro massage et neuro tension – syndrome du piriforme – syndrome des IJ – syndrome de la dure mère lombaire et la radiculopathie lombaire.
- **Le modèle bio psycho social appliqué au rachis lombaire** : kinésiophobie – programmation neuro linguistique (vocabulaire utilisé et impact sur le patient) – gestion de la douleur chronique.

### Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation et d'une serviette de bain.

### Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - o Pré et Post-test
  - o Quizz – questionnaires
  - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
  - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

### Accès aux personnes en situation de handicap

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5<sup>ème</sup> catégorie)

**Formateur**  
**Fabrice BARILLEC**

**Durée et Horaires**  
21 heures  
J1 – J2 – J3 : 9h00 – 17h00

## Programme détaillé de la formation

JOUR 1	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i> <i>Intégrer les techniques d'évaluation diagnostique</i>		
9h00	<b>Accueil des stagiaires Présentation de la formation et des participants</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	<b>Notion de modèle structurel : application au rachis lombaire</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
<b>PAUSE</b>			
10h30 10h45	<b>Raisonnement clinique et diagnostic kinésithérapique différentiel appliqué au rachis lombaire</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
-	<b>Tests appliqués au rachis lombaire : validité – sensibilité et spécificité</b>	<b>THÉORIQUE ÉCHANGES METHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels – discussion – démonstration puis applications pratiques en binôme sous supervision du formateur
12h30	<b>REPAS</b>		
13h30	<b>Les symptômes et pathologies du rachis lombaire en thérapie manuelle Présentation des techniques de traitement</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
-	<b>Le rachis lombaire myo-fascial Concept du syndrome Myofascial Dououreux (SMD) et Point Trigger (PT) : définition – physiopathologie et terminologie</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
15h30 15h45	<b>PAUSE</b>		
-	<b>Examen du SMD et palpation des points triggers</b>	<b>THÉORIQUE DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
17h00	<b>Evaluation de fin de journée</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Questions-réponses Participation active des stagiaires

JOUR 2	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i> <i>Intégrer les techniques de traitement des points trigger et syndrome myofascial douloureux</i>		
9h00	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Reprise des points de la veille
-	<b>Plan de traitement du SMD et des PT</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
10h30 10h45	<b>PAUSE</b>		
-	<b>Examen et traitement des muscles :</b>  ILIO COSTAL – LONGISSIMUS – MULTIFIDES – CARRE DES LOMBES – PSOAS ILIAQUE – ABDOMINAUX	<b>DEMONSTRATIVE</b>  <b>METHODE ACTIVE</b>	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
12h30	<b>REPAS</b>		
13h30	<b>Les fascias lombaires :</b> le modèle de distorsion fascial (MDF) : présentation des 6 lésions	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
-			
15h30 15h45	<b>PAUSE</b>		
-	<b>Les hernies discales : topographie et traitement</b>  Les lignes myo fasciales selon Myers (Anatomy Trains) : topographie et application à la région lombaire  La gymnastique fasciale selon Robert Schleip  Utilisation du taping et des aides instrumentales	<b>THÉORIQUE</b>  <b>DEMONSTRATIVE</b>  <b>METHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels  Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
17h00	<b>Evaluation de fin de journée</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Questions-réponses Participation active des stagiaires

JOUR 3	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<b>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</b>		
	<i>Intégrer les techniques de réhabilitation musculaire et de kinésiophobie</i>		
<b>9h00</b>	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Reprise des points de la veille
-	<b>La réhabilitation musculaire du rachis lombaire</b> Quels muscles renforcer ? / Quels muscles étirer ? Techniques d'étirement spécifique et des chaînes musculaires Renforcement musculaire et gainage	<b>THÉORIQUE</b> <b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
<b>10h30</b> <b>10h45</b>	<b>PAUSE</b>		
-	<b>Le rachis lombaire discal</b> Anatomie, physiologie et biomécanique du disque intervertébral La dégénérescence discale et les pathologies discales Examen spécifique du disque intervertébral La notion préférence directionnelle selon Mc Kenzie Techniques de traitement du disque intervertébral : techniques « Hands off » et « Hands on »	<b>THÉORIQUE</b> <b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
<b>12h30</b>	Auto-traitement et Prophylaxie – prévention		
<b>REPAS</b>			
<b>13h30</b>	<b>Le rachis lombaire neuro dynamique</b> Concept neuro dynamique : définition, terminologie et physio pathologie Examen neurologique et neuro dynamique/ Tests neuro dynamiques : EJT et Slump Traitement neuro dynamique : neuro glissement, neuro massage et neuro tension Le syndrome du piriforme : examen et traitement Le syndrome des IJ : examen et traitement Le syndrome de la dure mère lombaire : examen et traitement La radiculopathie lombaire : examen et traitement	<b>THÉORIQUE</b> <b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
<b>15h30</b> <b>15h45</b>	<b>PAUSE</b>		
-	<b>Le modèle Bio Psycho Social appliqué au rachis lombaire</b> La kinésiophobie La programmation neuro linguistique : le vocabulaire utilisé et l'impact sur le patient La gestion de la douleur chronique	<b>THÉORIQUE</b> <b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
<b>17h00</b>	<b>Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel</b> <b>Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances</b>	<b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur