



## Lombalgies : du bilan au traitement

### **Objectifs :**

- Acquérir les connaissances et moyens nécessaires à la mise en place d'un diagnostic complet de la région olombo-pelvi-fémorale
- Savoir élaborer le diagnostic kinésithérapique et l'arbre décisionnel en conséquence.
- Acquérir l'ensemble des techniques nécessaires à la prise en charge des lombalgies, cruralgies et sciatalgies et pouvoir choisir la technique la plus adaptée en fonction de la situation et du moment.

### **Compétences visées :**

Un bilan précis et un diagnostic affuté permettent de mettre en œuvre les techniques efficaces (levées de tension, inhibition musculaire, mobilisations spécifiques, reprogrammation musculaire) pour la prise en charge des douleurs des patients.

**Public concerné :** Masseurs kinésithérapeutes et ostéopathes

**Prérequis :** Etre titulaire du diplôme d'état de Masseur kinésithérapeute, ou d'ostéopathe, inscription au conseil de l'ordre, à jour de RCP (responsabilité civile professionnelle)

**Durée de la formation en présentiel :** 3 jours - 21 heures

### **Moyens pédagogiques :**

Les cours sont sur supports informatiques riches en iconographies. Un support de cours illustré détaillant les différentes techniques et reprenant les connaissances acquises est transmis à chaque participant.

Les cours théoriques sont dispensés en amphithéâtre. L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas, encadrés par des formateurs. Chaque lieu de stages et de travaux pratiques dispose de tables de pratique, d'un système de projection, d'un paper board ou d'un tableau. Des squelettes, gants, solution hydroalcoolique sont fournis aux élèves.

### **Encadrement :**

Les cours sont assurés par nos formateurs (formés, évalués et certifiés), un formateur pour 20 élèves qui assure la pédagogie et le suivi administratif du stage (feuille de présence, fiche technique, évaluation de la formation).

**Type de support pédagogique remis au stagiaire et contenu :** articles et revus de littérature, diaporama ppt, plateforme e-learning

### **Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :**

- QCM sur la partie théorique après chaque module.
- Evaluation de la pratique par reproduction des gestes techniques
- Evaluation des pratiques professionnelles selon les modalités définies par la HAS





## **Programme :**

### **Jour 1**

9h 12h

- ✓ Généralités sur la lombalgie
- Définition
- Différentes étiologies
- Rappels anatomiques et biomécaniques

13h 17h

- ✓ Levées de tension musculo-aponévrotiques
- ✓ Mobilisations spécifiques du rachis lombaire

### **Jour 2**

9h 12h

- ✓ Place de l'extension dans la lombalgie
- ✓ Principe discal
- ✓ Extension ? la bonne valeur ?

13h 17h

- ✓ Diagnostic mécanique, différentiel et d'exclusion...
- ✓ Protocole de traitement

### **Jour 3**

9h 12h

- ✓ Renforcement musculaire : pour qui ? Pourquoi ? Comment ?
- ✓ Ecole du dos et verrouillage lombaire selon Troisier

13h 17h

- ✓ Reconditionnement à l'effort selon Tom Mayer
- ✓ Orientations ergonomiques et poste de travail
- ✓ Synthèse et révisions

