

Contrôle moteur pour la colonne lombaire & le bassin : évaluation & entraînement

2 jours, soit 14 heures en présentiel
avec Paul HODGES

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

PRESENTATION & OBJECTIFS :

Cette formation alliant théorie et pratique en binôme présentera une approche intégrée de l'entraînement au contrôle moteur dans les douleurs et le dysfonctionnement des régions lombaire et pelvienne. L'approche globale et individualisée s'appuie sur les derniers développements de la recherche et de la pratique dans le domaine du contrôle de la colonne vertébrale et du bassin, de la continence et de la douleur pour les femmes et les hommes.

De nombreuses affections de la colonne lombaire et du bassin impliquent un dysfonctionnement du contrôle moteur. Cela comprend la douleur, la continence et le soutien des organes pelviens.

De nouvelles recherches nous aident à comprendre comment le contrôle des muscles du tronc est coordonné pour répondre simultanément aux exigences de stabilisation de la colonne vertébrale et du bassin, de la continence, de la respiration et d'autres fonctions critiques.

Cependant, les modèles de formation actuels sont souvent trop simplistes. La réadaptation doit tenir compte de cette interaction des fonctions. Lorsque la douleur est impliquée, la prise en charge doit envisager l'intégration du contrôle moteur avec les neurosciences de la douleur et les aspects psychosociaux de la douleur.

Ce cours présentera les dernières connaissances de la science sur la façon dont le système neuromusculaire, y compris le transverse de l'abdomen, le multifide, le plancher pelvien et le diaphragme, coordonne leurs multiples fonctions, et comment cela change chez les personnes souffrant de douleur, de dysfonctionnement du plancher pelvien et de troubles respiratoires.

Ce cours abordera les méthodes détaillées d'évaluation et d'apprentissage, et comment sélectionner la bonne approche pour un patient. Il comprendra également des méthodes d'évaluation et d'entraînement de la fonction du plancher pelvien chez les femmes et chez les hommes.

Objectifs de la formation :

- Présenter un modèle intégré de contrôle neuromusculaire qui tient compte de la coordination sophistiquée entre le contrôle lombo-pelvien, la fonction du plancher pelvien et la respiration.
- Envisager les présentations du dysfonctionnement du contrôle moteur dans les douleurs lombaires et pelviennes.
- Intégrer les modèles contemporains de neurobiologie de la douleur à la formation sur le contrôle moteur - comment identifier le mécanisme sous-jacent de la douleur.
- Considérer le défi de coordonner les multiples fonctions des muscles du tronc, y compris la respiration et la continence.
- Présenter la pertinence clinique des preuves de recherche les plus récentes
- Présenter des méthodes d'évaluation et de traitement et introduire des compétences cliniques avancées.
- Discuter des obstacles à l'amélioration clinique et des stratégies pour les surmonter

PROGRAMME

- Développer des stratégies cliniques pour évaluer et former l'équilibre entre le mouvement et la stabilité, de l'évaluation initiale à la fin de la prise en charge.
- Envisager comment l'échographie pourrait contribuer à la rééducation en examinant attentivement les avantages et les inconvénients de cette approche

Le programme implique des stratégies spécifiques d'apprentissage moteur pour restaurer la fonction du système musculaire profond et l'intégration des systèmes musculaires profonds et superficiels.

Des stratégies d'évaluation seront introduites, fournissant des méthodes cliniques pour identifier les stratégies normales et anormales de contrôle neuromusculaire.

Les participants seront guidés tout au long du processus, de l'évaluation initiale à la réadaptation de haut niveau.

PROGRAMME :

- **1er jour :** Paul HODGES

09h *Accueil des participants*

09h30 Introduction - les enjeux

10h Contrôle dynamique de la colonne vertébrale et du bassin

10h45 Coordination des fonctions multiples des muscles du tronc

11h45 Douleur et contrôle moteur de la colonne vertébrale et du bassin

12h30 *Déjeuner*

13h30 L'approche clinique d'entraînement par contrôle moteur

15h *PRATIQUE* - Évaluation et entraînement :

✓ Activation musculaire

✓ Muscles antérieurs du tronc

18h *Fin de la journée*

- **2ème jour :** Paul HODGES

09h *PRATIQUE* - Évaluation et entraînement :

✓ Activation musculaire

✓ Muscles postérieurs du tronc

10h45 *PRATIQUE* - Évaluation et entraînement :

✓ Posture

✓ Mouvement

12h30 *Déjeuner*

13h30 *PRATIQUE* - Respiration et muscles du plancher pelvien

15h30 *PRATIQUE* - Progression d'exercices

16h15 Effets de l'entraînement et preuves d'efficacité

16h45 Conclusion

Questions, échanges

17h *Fin de la formation*

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur une stagiaire ou avec un modèle anatomique de simulation, devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques entre elles par binôme, ou avec un modèle anatomique de simulation.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT
- Pratique avec tout le matériel nécessaire, pour les traitements en rééducation manuel « externe » : une table de massages par binôme, modèle anatomique, etc...

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

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Evaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

FORMATEUR :

Paul HODGES

- Professeur au NHMRC et chercheur à la School of Health and Rehabilitation Science de l'Université du Queensland
- Directeur du centre d'excellence en recherche clinique du NHMRC sur la douleur, les blessures et la santé de la colonne vertébrale.
- Docteur en physiothérapie et en neurosciences : son travail associe des méthodes neurophysiologiques et biomécaniques pour comprendre le contrôle du mouvement et de la stabilité et comment cela change lorsque les gens ont de la douleur et de dysfonctionnement du plancher pelvien.
- En 2006, 2011, 2018, 2019 et 2021, prix ISSLS de la Société internationale pour l'étude du rachis lombaire (premier prix international pour la recherche sur les maux de dos).
- En 2010, Achiever Award du National Health and Medical Research Council en tant que chercheur le mieux classé.

PROGRAMME

- Principaux intérêts de recherche :
 - ✓ étude de la relation entre la douleur et le contrôle moteur
 - ✓ coordination des multiples fonctions des muscles du tronc
 - ✓ effet de l'exercice dans les interventions sur la douleur musculo-squelettique
 - ✓ mécanismes biomécaniques de contrôle de la colonne vertébrale.
 - ✓ mécanismes de fonctionnement du plancher pelvien chez l'homme et la femme et rééducation du plancher pelvien et des troubles respiratoires.
- Collaborations en cours avec des laboratoires à Sydney, Melbourne, en Suède, aux États-Unis, aux Pays-Bas, au Danemark et en Afrique du Sud.
- Publication de plus de 575 articles évalués par des pairs et chapitres de livres qui ont été cités plus de 66 000 fois.
- Plus de 64 millions de dollars australiens en subventions de recherche du NHMRC, de l'ARC et des Instituts Nationaux de la Santé.