



PROGRAMME

Cervicalgies : de la Thérapie Manuelle à l'autonomisation

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes

Formateur : BERNATETS Jean-Paul et OLIVIER Stéphane

Durée : 2 jours - 14 heures

Pré-requis : Avoir suivi le stage « Lombalgies aiguës et thérapie manuelle chez le senior »

Matériel à prévoir : un tapis + une serviette + une tenue décontractée

Contexte :

Les cervicalgies constituent un motif fréquent de consultation en kinésithérapie et peuvent s'accompagner de céphalées, troubles temporo-mandibulaires, perturbations visuelles, sensations d'instabilité ou vertiges. Les données scientifiques récentes montrent que ces tableaux reposent sur des interactions complexes entre dysfonctions musculo-articulaires, altérations du contrôle sensorimoteur, mécanismes de modulation de la douleur et facteurs émotionnels.

Les modèles contemporains de la douleur soulignent l'importance d'une approche biopsychosociale associant éducation, exercice thérapeutique et techniques manuelles intégrées. La thérapie manuelle, appliquée au rachis cervical, au crâne, aux côtes et au membre supérieur, constitue un levier pertinent lorsqu'elle est utilisée de façon sécurisée, dosée et orientée vers la reprise du mouvement.

Cette formation de deux jours alterne apports théoriques actualisés et ateliers pratiques supervisés. Elle permet aux masseurs-kinésithérapeutes d'actualiser leurs connaissances, de structurer leur raisonnement clinique, de sécuriser leurs techniques manuelles et d'intégrer l'éducation thérapeutique afin de conduire progressivement le patient vers l'autonomie dans la gestion de ses symptômes.

Objectifs :

Objectifs généraux :

A travers l'alternance entre apports théoriques actualisés et ateliers pratiques supervisés, **cette formation vise à faire évoluer la pratique du kinésithérapeute d'un modèle centré sur la correction passive vers une approche intégrative, éducative et participative, dans laquelle la thérapie manuelle constitue un levier transitoire au service de la restauration du mouvement, de la diminution de la douleur et de l'autonomie durable du patient.**

Objectifs spécifiques :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- **Améliorer les connaissances sur la physiopathologie de la région céphalo-cervicale ;**
- **Etablir un Bilan Diagnostique Kinésithérapique et définir une stratégie thérapeutique ;**
- **Prendre en compte les facteurs biopsychosociaux et les objectifs du patient ;**
- **Appliquer des techniques manuelles dans le respect des règles de sécurité ;**
- **Acquérir des outils d'évaluation du traitement et établir des marqueurs d'évolution propres au patient ;**
- **Proposer un programme d'auto-rééducation et d'autonomisation.**



JOUR 1

MATIN 9h00-12h30

THEORIE (30min) :

- Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

THEORIE (45min) :

Objectif : Connaître les dernières recommandations internationales - Connaître les bases Anato-Physio Pathologiques des cervicales
 (Apport théorique power point)

- **Recommandations de l'HAS 2013**
- **Anatomie et physiopathologie de la région cervicale**

THEORIE (45min) :

Objectif : Connaître les liens neurophysiologiques entre la vision et les cervicales
 (Apport théorique power point)

- **Relations neurophysiologiques** : vision-cervicales (Vision dynamique, vision binoculaire)

THEORIE / PRATIQUE (1h30) :

Objectif : Pratiquer et maîtriser les bilans de l'oculomotricité, repérer les reds flags et savoir référer
 (Apport théorique power point - Apport pratique. Mise en pratique en groupe, correction et démonstration de l'intervenant)

- **Muscles oculomoteurs et bilans**
- **Techniques crane œil**

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE / PRATIQUE (1h) :

Objectif : Comprendre les bases physiologiques des céphalées / migraine, céphalée de tension et céphalées cervicogéniques - Connaître les liens neurophysiologiques entre le système vestibulaire et les cervicales, et savoir référer
 (Apport théorique power point
 Démonstration de l'intervenant et mise en pratique)

- **Céphalées / migraine, céphalée de tension et céphalées cervicogéniques**
- **Neurophysiologie de l'appareil vestibulaire et cervicale** : savoir réaliser un triage

THEORIE / PRATIQUE (1h) :

Objectif : Savoir réaliser un Bilan-Diagnostic à partir de critères et d'indicateurs validés
 (Apport pratique. Démonstration de l'intervenant et mise en pratique)

- **Bilan-Diagnostic**
- **Evaluation de la douleur, des reds flags**
- **Evaluation posturo-cinétique**
- **Evaluation des facteurs psycho-sociaux**

THEORIE / PRATIQUE (45min) :

Objectif : Savoir repérer les Reds et Yellows Flags - Savoir utiliser les techniques communicatives permettant l'élaboration d'une alliance thérapeutique
 (Apport théorique et pratique)

- **Jeu de rôle de l'anamnèse** : recherches des reds et yellows flags / techniques communicatives
- **Recueil des besoins et objectifs du patient**

PRATIQUE (45min) :

Objectif : Savoir mettre en place en fonction du bilan et des objectifs du patients des exercices actifs d'auto-rééducation
 (Apport pratique. Démonstration de l'intervenant et mise en pratique)

- **Exercices thérapeutiques actifs et contrôle moteur avec le patient, apprentissage, auto-rééducation, et autonomisation**

JOUR 2

MATIN 9h00-12h30

THEORIE (1h) :

Objectif : Comprendre les liens anato-physiologiques entre la sphère oro-maxilo-faciale et les cervicales
 (Apport théorique power point)

- **Appareil manducateur. Déglutition. Ventilation. Occlusion. Para fonctions. Nerf Trigéminal**

PRATIQUE (1h) :

Objectif : Poursuivre la maîtrise des techniques manuelles proprioceptives et faire le lien avec la partie active du traitement
 (Apport pratique. Mise en pratique en groupe, correction et démonstration de l'intervenant)

- **Pratique des techniques manuelles proprioceptives de la région cervicale** en incluant des mouvements fonctionnels durant la séance pour modifier la perception douloureuse

THEORIE (45min) :

Objectif : Actualiser les connaissances sur le lien
 (Apport théorique power point)

- **Emotions, stress, « hormones du bonheur »**

PRATIQUE (45min) :

Objectif : Apprendre les techniques de relaxation de bases et savoir les faire réaliser aux patients
 (Apport pratique. Mise en pratique en groupe, correction et démonstration de l'intervenant)

- **Techniques passives d'allègement diaphragmatique et d'auto-relaxation amenant l'autonomisation du patient**

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE (45min) :

Objectif : Connaître les relations entre les cervicales et la ceinture scapulaire pour savoir conseiller les patients dans les différentes postures quotidiennes de la vie professionnelle et privée
 (Apport théorique power point)

- **Posture, ceinture scapulaire et cervicales** : états des lieux, croyances et recommandations de la littérature

THEORIE / PRATIQUE (1h30) :

Objectif : Apprendre à élaborer un plan de traitement en fonction du bilan et des objectifs du patients
 (Apport théorique et pratique. Mise en pratique en groupe, correction et démonstration de l'intervenant)

- **Elaboration d'un plan de traitement global** : utilisation des techniques passives, des techniques actives pour l'auto-rééducation

THEORIE / PRATIQUE (1h) :

Objectif : Apprendre à identifier et synthétiser les éléments d'un bilan et proposer les exercices actifs d'auto-rééducation visant l'autonomisation du patient
 (Apport théorique et pratique. Mise en pratique en groupe, correction et démonstration de l'intervenant)

- **Jeu de rôle en groupe autour de cas cliniques**

THEORIE (15min) :

- **Synthèse, QCM, administratif**