SARL CEFIPS • 38 Chemin des Vieilles Ecoles 31200 TOULOUSE
05 34 25 48 73 • cefips@orange.fr • www.cefips.com
• N° déclaration d'activité Formation : 73310731531 • ODPC n°1212
• SIRET : 50927606900036 • NAF 8559A •

PROGRAMME

Lombalgies aiguës et thérapie manuelle chez l'adulte (niveau 1)

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes

Formateur : BERNATETS Jean-Paul et OLIVIER Stéphane
Durée : 2 jours - 14 heures
Pré-requis : Aucun

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

Contexte :

La lombalgie aiguë constitue un motif fréquent de consultation en kinésithérapie. Chez l'adulte, la douleur et les limitations fonctionnelles qui l'accompagnent peuvent rapidement perturber les activités quotidiennes, professionnelles, physiques ou de loisirs et entraîner une réduction importante du niveau d'activité.
Face à un patient présentant une lombalgie aiguë, le masseur-kinésithérapeute doit en premier lieu sécuriser sa prise en charge. L'interrogatoire et l'examen clinique permettent de rechercher les signes d'alerte, d'identifier les situations nécessitant une orientation médicale et d'évaluer la douleur, son retentissement fonctionnel et les capacités du patient. En l'absence de signes évocateurs d'une pathologie spécifique, l'intensité de la douleur ou de la limitation fonctionnelle n'est pas nécessairement proportionnelle à l'importance d'une atteinte tissulaire. La prise en charge doit ainsi intégrer les différentes dimensions susceptibles d'influencer l'expérience douloureuse : facteurs biologiques, contexte de survenue, croyances, appréhension du mouvement, stress, attentes du patient et contraintes liées à ses activités.
L'enjeu de la phase aiguë est également de limiter les conséquences fonctionnelles de la douleur, d'éviter l'installation d'un repos prolongé ou de comportements d'évitement excessifs et de favoriser une reprise précoce et progressive du mouvement. La prise en charge kinésithérapique peut associer information et rassurance, stratégies de modulation de la douleur, thérapie manuelle lorsqu'elle est indiquée, mouvement, exercice thérapeutique et exposition progressive aux contraintes fonctionnelles. La thérapie manuelle est envisagée comme un outil susceptible de moduler temporairement la douleur et de faciliter l'engagement du patient dans le mouvement. Elle ne constitue pas une finalité et s'intègre à une stratégie active visant à restaurer la fonction, la confiance du patient dans ses capacités et son autonomie.
Cette formation propose ainsi une démarche clinique structurée allant de la compréhension des mécanismes de la lombalgie aiguë, de la douleur et de l'examen clinique du patient jusqu'aux stratégies de thérapie manuelle, à la remise en mouvement et à la reprise progressive des activités.

Objectifs :

Objectif général :

Améliorer l'évaluation et la prise en charge kinésithérapique de l'adulte présentant une lombalgie aiguë, en associant examen clinique, compréhension des mécanismes de la douleur et du contrôle moteur, thérapie manuelle et remise en mouvement, afin de réduire le retentissement fonctionnel et favoriser une reprise précoce des activités.

Objectifs spécifiques :

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

- **Identifier les principales présentations cliniques de la lombalgie aiguë de l'adulte.**
- **Réaliser un examen clinique structuré du patient lombalgique et repérer les situations nécessitant une orientation médicale.**
- **Évaluer la douleur, son retentissement fonctionnel, le mouvement et les capacités du patient.**
- **Comprendre les principaux mécanismes neurophysiologiques de la douleur aiguë et de sa modulation.**
- **Comprendre les principes neurophysiologiques du contrôle moteur et leurs adaptations en situation douloureuse.**
- **Intégrer les dimensions biologiques, psychologiques et sociales dans le raisonnement clinique.**
- **Choisir et adapter les techniques de thérapie manuelle en fonction de l'examen clinique, des symptômes et de la réponse du patient.**
- **Mettre en œuvre une approche manuelle intéressant le rachis, le bassin, les membres inférieurs ainsi que les régions costale et diaphragmatique.**
- **Réévaluer les effets de la thérapie manuelle sur la douleur, le mouvement et la fonction et l'intégrer à une stratégie de remise en mouvement.**
- **Construire une progression active favorisant l'autonomie et la reprise progressive des activités.**

Certification QUALIOPI : " la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : RÉALISATION DE PRESTATIONS DE : - ACTIONS DE FORMATION"
délivrée par AFNOR le 05/10/20, renouvelée et valable jusqu'au 04/10/2027

SARL CEFIPS • 38 Chemin des Vieilles Ecoles 31200 TOULOUSE
05 34 25 48 73 • cefips@orange.fr • www.cefips.com
• N° déclaration d'activité Formation : 73310731531 • ODPC n°1212
• SIRET : 50927606900036 • NAF 8559A •

JOUR 1

Examiner, sécuriser et comprendre : de l'examen clinique à la compréhension de la douleur et du mouvement

MATIN 9h00-12h30

THEORIE (30min) :

- Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires
- Cas clinique introductif : patient adulte présentant une lombalgie aiguë hyperalgique avec limitation importante du mouvement

THEORIE (1h) :

*Objectif : **Comprendre la physiopathologie de la lombalgie aiguë et de la douleur***
(Exposé interactif, cas cliniques)

- **Anatomie et physiopathologie utiles. Contraintes mécaniques et tissulaires. Nociception et inflammation. Sensibilisation périphérique. Douleur et atteinte tissulaire. Principaux mécanismes susceptibles de contribuer à la douleur lombaire aiguë**

THEORIE / PRATIQUE (2h) :

*Objectif : **Examiner et sécuriser le patient lombalgique***
(Démonstrations, cas cliniques, échanges)

- **Interrogatoire et histoire clinique. Mécanisme et contexte de survenue. Lombalgies communes vs spécifiques. Drapeaux rouges. Indications d'imagerie et d'orientation médicale. Examen clinique et neurologique. Irradiations et recherche d'une atteinte radiculaire. Évaluation de la douleur, du mouvement et de la fonction. Tests fonctionnels. Construction d'un bilan décisionnel**

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE / PRATIQUE (1h30) :

*Objectif : **Comprendre la neurophysiologie du contrôle moteur***
(Exposé interactif, démonstrations)

- **Organisation de la commande motrice. Boucles de régulation du mouvement. Intégration des informations sensorielles. Proprioception et contrôle postural. Adaptation et plasticité du système moteur**

THEORIE / PRATIQUE (1h) :

*Objectif : **Utiliser les stratégies antalgiques pour faciliter le mouvement***
(Démonstrations et ateliers pratiques)

- **Thérapie manuelle en phase aiguë : indications, limites, effets neurophysiologiques et contextuels. Techniques lombaires, bassin et hanche. Adaptation au patient hyperalgique. Enchaînement : TM → mouvement → exercice simple → remise en charge**

THEORIE / PRATIQUE (1H) :

*Objectif : **Relier contrôle moteur et prise en charge kinésithérapique***
(Cas clinique, échanges, synthèse)

- **Conséquences fonctionnelles des adaptations motrices. Réévaluation par le mouvement. Communication thérapeutique. Favoriser l'auto-efficacité. Préparer le passage de la modulation symptomatique à la remise en mouvement**

JOUR 2

Moduler, remettre en mouvement et autonomiser : de la thérapie manuelle à la récupération fonctionnelle

MATIN 9h00-12h30

THEORIE (30min) :

*Objectif : **Réactiver les acquis du J1***
(Quiz, échanges)

- **Retour sur le cas clinique. Réévaluation de la douleur et de la fonction. Questions. Messages clés**

THEORIE (1h) :

*Objectif : **Comprendre la place et les limites des interventions antalgiques***
(Exposé interactif)

- **Modulation périphérique et centrale de la douleur. Effets neurophysiologiques et contextuels. Limites de l'interprétation biomécanique des tests manuels. Place de la thérapie manuelle dans une stratégie moderne de prise en charge**

THEORIE / PRATIQUE (2h) :

*Objectif : **Individualiser les stratégies manuelles facilitant la reprise du mouvement***
(Démonstrations, pratique, cas cliniques)

- **Raisonnement clinique guidé. Choix des techniques selon le profil et la réponse du patient. Approche globale : rachis, bassin, membres inférieurs, régions costale et diaphragmatique. Adaptation au patient hyperalgique. Réévaluation immédiate de la douleur, du mouvement et surtout de la fonction après intervention**

APRES-MIDI 14h00-17h30

THEORIE / PRATIQUE (1h) :

*Objectif : **Passer d'une stratégie antalgique à une stratégie active***
(Exposé + pratique)

- **Limites du passif. Éducation et auto-prise en charge. Effets de l'exercice en phase aiguë. Exercice et modulation de la douleur. Reprise progressive du mouvement**

PRATIQUE (45min) :

*Objectif : **Construire une progression individualisée***
(Atelier pratique)

- **Choix des exercices. Progression : amplitude, charge, intensité, vitesse et complexité. Mise en charge progressive. Adaptation aux symptômes et à la fonction. Objectifs fonctionnels individualisés**

PRATIQUE (1h) :

*Objectif : **Préparer la reprise des activités et l'autonomie***
(Cas cliniques, ateliers)

- **Exposition progressive aux contraintes quotidiennes, professionnelles, physiques ou sportives. Reprise de la charge et des gestes spécifiques. Auto-exercices. Gestion des fluctuations douloureuses. Confiance dans le mouvement. Critères fonctionnels de progression**

THEORIE (30min) :

(QCM, cas clinique, synthèse)

- **Résolution du cas initial. Construction d'une séance : bilan rapide → stratégie antalgique si nécessaire → mouvement → exercice → progression.**
- Synthèse, QCM, administratif

Certification QUALIOPI : " la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : RÉALISATION DE PRESTATIONS DE : - ACTIONS DE FORMATION"
délivrée par AFNOR le 05/10/20, renouvelée et valable jusqu'au 04/10/2027