

PROGRAMME DE FORMATION

REEDUCATION DES PUBALGIES

RESUME & OBJECTIFS :

La pubalgie du sportif est une pathologie fréquente dans les sports d'équipes et à déplacements multidirectionnels. Elle touche 5 à 18% des sportifs tous sports confondus et 58% des footballeurs. L'évolution récente des méthodes de rééducation et de prévention de cette pathologie invite les kinésithérapeutes à compléter leur savoir et surtout savoir-faire spécifique à la prise en charge des patients pubalgiques.

Formation ayant pour objectif d'initier à la rééducation, l'auto-rééducation et au reconditionnement des patients présentant un syndrome Pubalgique en pratique sportive. Les objectifs de cette formation sont :

Objectif 1 : L'apprentissage d'un bilan complet du patient pubalgique.

Objectif 2 : L'acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension), d'auto-traitement et de reconditionnement complet (réadaptation, réathlétisation et réentraînement) des sportifs souffrant de la Pubalgie.

Objectif 3 : L'apprentissage de l'identification des profils à risque de pubalgie et les méthodes de corrections des troubles posturaux, des déséquilibres musculaires pathogènes.

Objectif 4 : L'acquisition des différentes méthodes de ré-harmonisation, de dissociation et de stabilisation lombo-pelvi-fémorale nécessaires à la bonne maîtrise du verrouillage pubien.

Objectif 5 : La maîtrise des protocoles spécifiques d'auto-rééducation et de prévention de la pubalgie (GMC) dans un but d'autonomisation du patient.

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 20 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
Jean-Michel GRAND : Masseur-Kinésithérapeute	Nombre de journées : 1,5 Nombre d'heures : 11 Théorie : 1h30 / Pratique : 9h30	Jour 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 Jour 2 : 9h-13h
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
600 euros Eligible DPC & FIFPL	Pour les libéraux : <ul style="list-style-type: none"> Obligation annuelle du Développement Professionnel Continu (DPC). Renseignements : www.ANDPC.fr Demande de prise en charge par le FIF PL. à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/ 	Pour les salariés : Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. <ul style="list-style-type: none"> par mail : epk@epkmontpellier.fr par téléphone : 04 99 23 23 09 	<ul style="list-style-type: none"> Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Déroulé pédagogique

JOUR 1

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation	Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en thérapie manuelle « hanche & genou » des participants	Méthode interactive et participative Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h30	Apprentissage d'un bilan complet du patient pubalgique	Comprendre la pubalgie	Cours magistraux : <ul style="list-style-type: none"> • Démembrement des Pubalgies • Physiopathologie de la pubalgie • Les facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques • Les muscles impliqués dans le verrouillage pubien 	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	QCM d'évaluation de fin de formation.
Présentielle	2h30		Bilan de la pubalgie	<ul style="list-style-type: none"> • Bilan palpatoire du carrefour Inguino-Pubien • Apprentissage des 5 tests de déclenchement de la douleur • Application pratique du Bilan GMC (Global Mobility Condition) de la Pubalgie. • Bilan du caisson abdominal (transverse, périnée, diaphragme) • Initiation et mise en application pratique à l'identification des déséquilibres musculaires péri-pelviens. • Initiation et mise en application pratique à l'identification des troubles de mobilité de hanche. • Initiation et mise en application pratique à l'identification des déséquilibres péri-bubiens. 	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative	

JOUR 2

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h30	1) Acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension), d'auto-rééducation et de reconditionnement complet (réadaptation, réathlétisation et réentraînement) des	Traitement : Techniques manuelles sédatives	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage et mise en pratique des techniques fasciales. • Apprentissage et mise en pratique du verrouillage Pubien. • Auto-massages du MI et du rachis • Auto-étirements sus pelviens et sous pelviens 	Séquence Pratique Méthode démonstrative et participative Travail en binôme Travail en groupe Le formateur explique et réalise les	Pour chaque manœuvre : Identification des points à améliorer & correction par le formateur

Présentielle	1h15	sportifs souffrant de la Pubalgie		<ul style="list-style-type: none"> ● Application pratique du verrouillage abdomino-Pelvien ● Apprentissage et mise en pratique de de la Dissociation Lombo-Pelvi-Fémorale. ● Apprentissage et mise en pratique des méthodes rééducatives de correction posturale lombo-pelviennes. 	différentes manœuvres sur un participant. Les participants réalisent entre eux les manœuvres spécifiques de rééducation.	
Présentielle	1h	2) Apprentissage de l'identification des profils à risque de pubalgie et les méthodes de corrections des troubles posturaux, des déséquilibres musculaires pathogènes	Rééducation : 1 ^{ère} partie - Contrôle moteur lombo-pelvien			
Présentielle	1h	3) Acquisition des différentes méthodes de ré harmonisation, de dissociation et de stabilisation lombo-pelvi-fémorale nécessaires à la bonne maîtrise du verrouillage pubien	Rééducation : 2 ^{ème} partie - Protocole de renforcement des chaînes croisées	<ul style="list-style-type: none"> ● Apprentissage et mise en pratique du recrutement coordonné des muscles Transverse, adducteurs et du périnée. ● Apprentissage et mise en pratique du recrutement coordonné des muscles obliques externes et adducteurs 		
Présentielle	1h30		Rééducation : 3 ^{ème} partie – Le rééquilibrage fonctionnel du bassin	<ul style="list-style-type: none"> ● Méthodes de gains de mobilité de hanche (Décoaptation, Recentrage). ● Renforcement spécifique du périnée ● Apprentissage du protocole d'auto-rééducation GMC Bassin ● Apprentissage du protocole d'auto-rééducation GMC Pubalgie ● Apprentissage du protocole d'auto-rééducation de Pau-Toronto 		
Présentielle	1h30		Réathlétisation et réentraînement	<ul style="list-style-type: none"> ● Apprentissage « point fixe, point mobile » de correction des technopathies de course spécifiques à la Pubalgie. ● Protocole d'exposition progressive aux déplacements multidirectionnels. ● Protocole spécifique Pubalgie en Piscine. ● Protocole de dissociation Lombo-Pelvi-Fémorale sur Slide ● Les critères objectifs de reprise sportive. 		
Présentielle	45 mn		Prévention	<ul style="list-style-type: none"> ● Apprentissage de la routine préventive GMC de la pubalgie 		
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation
Non présentielle		Evaluation du centre de formation et de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle	Evaluation à distance	Questions relatives à la mise en pratique des acquis de la formation dans l'activité professionnelle	Méthode interrogative et réflexive	Grille d'évaluation Cas clinique