

ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : epk@epkmontpellier.fr Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut par agrément de l'Etat).

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 CONCERNÉ | MÉTHODES 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 |

ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : epk@epkmontpellier.fr Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut par agrément de l'Etat).

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 | | 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 | Apprentissage d'un bilan complet du patient pubalgique | 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 |

ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : epk@epkmontpellier.fr Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut par agrément de l'Etat).

| | | | | | | |
|--------------|-------|--|--|--|---|-------------------------|
| Présentielle | 1h15 | sportifs souffrant de la Pubalgie 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Application pratique du verrouillage abdomino-Pelvien • Apprentissage et mise en pratique 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 | 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 |