

Lombalgie chronique de l'adulte

N°DPC : 59332425089



Format
e-learning



Durée
7h



Public
Masseur-
kinésithérapeute



Pré-requis
Être titulaire d'un
diplôme d'État
de masseur-
kinésithérapeute

Objectifs pédagogiques :

En fin de parcours, les masseurs kinésithérapeutes ayant suivi ce programme intégré seront capables de :

- Mettre en œuvre des actions d'amélioration de la qualité des soins à la suite de l'identification d'éventuels écarts de pratique par rapport aux recommandations.
- Approfondir ses connaissances concernant l'anatomie et la biomécanique de la colonne vertébrale.
- Comprendre le phénomène physiologique de la douleur chronique.
- Comprendre le modèle bio-psycho-social et les différentes sources de douleurs lombaires.
- Savoir évaluer et bilancer de manière efficace un patient présentant des douleurs lombaires chroniques

- Connaître les RED-FLAGS pour réagir rapidement en cas d'alerte
- Disposer de manœuvres spécifiques permettant de soulager le patient.
- Mettre à jour ses connaissances avec les nouvelles interventions spécifiques à la lombalgie chronique.
- Développer un arsenal d'exercices pour une prise en charge globale et complète d'un patient souffrant d'une lombalgie chronique.
- Comprendre l'enjeu de la prévention et maîtriser le discours associé.
- Connaître les exercices à prescrire pour limiter les risques de récurrences.

Déroulé pédagogique :

2h

Premier tour d'audit clinique (EPP)

4h

Formation continue :

Questionnaire pré-formation

Cours e-learning

1. Fondements de la lombalgie chronique : structure et douleur
2. Apparition des douleurs lombaires chroniques : une approche holistique
3. Évaluation des douleurs lombaires chroniques et mise en place d'un plan de traitement
4. Stratégies thérapeutiques de contrôle et d'amélioration des douleurs lombaires chroniques
5. Prévention du risque de lombalgie chronique et détections des sujets à risques
6. Études de cas
7. Synthèse

Questionnaire post-formation

1h

Second tour d'audit clinique (EPP)

Compétences visées :

En fin de parcours, les masseurs-kinésithérapeutes ayant suivi ce programme intégré seront capables de :

| Domaine | Compétences acquises |
|--|--|
| Anatomie, biomécanique et physiologie de la douleur | Décrire l'anatomie et la biomécanique de la colonne vertébrale ainsi que le réseau musculaire lombaire. Expliquer la physiologie de la douleur chronique et les mécanismes de chronicisation de la douleur lombaire. |
| Approche holistique et épidémiologie | Situer les enjeux épidémiologiques de la lombalgie chronique et appliquer le modèle biopsychosocial pour en comprendre les mécanismes d'apparition. Différencier lombalgie spécifique et non spécifique, identifier les facteurs de risque de chronicisation et connaître les spécificités de la lombalgie chez le sportif. |
| Bilan et diagnostic de la lombalgie chronique | Conduire un bilan diagnostic complet en utilisant l'algorithme décisionnel : historique, questionnaires, red flags, identification du type de douleur (nociceptive, neuropathique, instabilité fonctionnelle). Réaliser les tests de mouvement répétés, évaluer les préférences motrices et appliquer le concept de centralisation pour optimiser le diagnostic différentiel. |
| Stratégies thérapeutiques | Maîtriser les différentes stratégies de prise en charge : éducation thérapeutique, thérapie manuelle, interventions alternatives et émergentes. Prescrire et adapter un programme d'exercices complet : mobilité, core training, stabilisation lombaire, contrôle neuro-musculaire, renforcement musculaire, aérobie, chaîne cinétique. |
| Prévention et détection des sujets à risque | Concevoir un programme de prévention incluant éducation, exercices préventifs et conseils hygiéno-diététiques pour limiter les récurrences. Identifier les patients à risque de lombalgie chronique grâce aux questionnaires et tests fonctionnels d'identification. |
| Amélioration des pratiques (EPP) | Analyser rétrospectivement ses pratiques cliniques par rapport aux recommandations via un audit clinique en deux tours. Élaborer et mettre en œuvre un plan d'amélioration personnalisé et en mesurer l'efficacité 3 mois après la formation. |