



## *Les cervicalgies : diagnostic, modulation symptomatique et autonomisation*

Intervenant : Fabrice Barillec

Nombre d'heures : 3 jours – 22 heures

Objectifs pédagogiques :

- *Maîtriser le diagnostic d'exclusion et le diagnostic différentiel*
- *Aborder le raisonnement clinique*
- *Utiliser l'éducation thérapeutique*
- *Choisir et doser les techniques passives*
- *Maîtriser l'abord actif et les exercices thérapeutiques*
- *Appliquer les différentes stratégies dans des mises en situation pratique*

Public visé : Masseur Kinésithérapeutes DE

Pré-requis : MKDE

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement : La formation alternera des séquences théoriques sous forme de PowerPoint et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

Suivi de l'exécution de l'action : signatures des feuilles d'émargement par 1/2 journées chaque jour de formation par les participants et contresignées par l'intervenant.

Appréciation des résultats de l'action : chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction.

Modalités d'évaluation : réalisation d'une évaluation pré-formation en début de formation le matin du premier jour et d'une évaluation post-formation à la fin du dernier jour de formation.



## Programme

### • Jour 1

9h00- 10h00 : Le modèle bio-psycho-social, l'evidence based practice, neurophysiologie de la douleur  
10h00-10h30 : Catalogue d'hypothèses, épidémiologie, classifications, facteurs de risque et pronostic  
10h30-10h45 : Pause  
10h45-12h15 : Anatomie descriptive, cinésiologie et anatomie de surface  
12h15-13h15 : Pause déjeuner  
13h15-14h00 : Les courses douloureuses, raisonnement clinique, grades de mouvement  
14h00-15h15 : Localisation du marqueur symptomatique pertinent et application de la bonne technique au bon grade pour une douleur en rotation  
15h15-15h30 : Pause  
15h30-16h30 : Localisation du marqueur symptomatique pertinent et application de la bonne technique au bon grade pour une douleur en flexion/extension  
16h30-17h00 : Localisation du marqueur symptomatique pertinent et application de la bonne technique au bon grade pour une douleur en inclinaison  
17h00-17h30 : Mise en pratique des connaissances dans une situation clinique, jeu de rôle

### • Jour 2

9h00-9h30 : Quiz Kahout en ligne puis révisions pratiques des techniques  
9h30-10h30 : Interrogatoire semi-dirigé, body chart, drapeaux jaunes, différents types de douleur selon l'IASP, évaluation de l'engagement du patient (auto-efficacité)  
10h30-10h45 : Pause  
10h45- 11h30 : Abord des drapeaux rouges selon l'acronyme VIT-N-VIT  
11h30-12h15 : Bilan musculaire, ligamentaire, articulaire et pertinence du marqueur  
12h15-13h15 : pause déjeuner  
13h15- 14h15 : Bilan neurologique et neurodynamique ( palpation du nerf, mise en tension, neurogymnastique)  
14h15-15h30 : Phénotype nociplastique, kinésiophobie, peur évitement, croyances et catastrophisme  
15h30-15h45 : Pause  
15h45-16h00 : Recommandations JOSPT selon les tableaux cliniques  
16h00-16h30 : Placebo et potentialisation des effets contextuels, lutte contre croyances, peur évitement, catastrophisme, travail sur l'engagement du patient  
16h30-17h00 : Levées de tension musculaires, techniques sur muscles cervico-thoraciques et proposition d'auto-étirements  
17h00-17h30 : Trigger point : trapèze sup, élévateur de la scapula, splénius, SCOM ; enseignement au patient en tant que technique d'auto-modulation de la douleur



• *Jour 3*

*9h00-9h30 : Quiz Kahout en ligne puis révisions pratiques des techniques*

*9h30-10h00 : Révisions des tests articulaires et techniques passives de modulation*

*10h00-10h30 : Réflexion en ateliers sur la mise en place d'un programme : exercices de mobilité, mouvements répétés, exercices à domicile*

*10h30-10h45 : Pause*

*10h45-11h15 : Debriefing sur les données recueillies lors des ateliers*

*11h15-12h15 : Théorie sur le contrôle moteur, application au rachis cervico-thoracique, exercices pertinents et appropriation par le patient*

*12h15-13h15 : Pause déjeuner*

*13h15-14h15 : Approche musculaire active des muscles cervicaux*

*14h15-15h15 : Approche musculaire active des muscles thoraciques*

*15h15-16h00 : L'actif chez le patient nociplastique*

*16h00-16h30 : Synthèse des tableaux cliniques. Quelle stratégie pour quel tableau clinique?*

*16h30-17h00 : Test de connaissance à comparer au test de positionnement fait en amont de la formation*