



## *Optimisation du renforcement musculaire en kinésithérapie*

*Intervenant : Massamba M<sup>l</sup> baye*

*Nombre d'heures : 2 jours – 15 heures*

*Objectifs pédagogiques :*

- Savoir évaluer les différentes capacités du système neuromusculaire d'un patient.*
- Connaître les différents mécanismes physiologiques aboutissant à l'amyotrophie et à l'inhibition musculaire.*
- Connaître différentes méthodes permettant d'améliorer la trophicité musculaire après une pathologie/blessure.*
- Connaître différentes méthodes permettant de diminuer l'inhibition neuromusculaire après une pathologie/blessure.*
- Connaître différentes méthodes permettant d'améliorer la force musculaire maximale après une pathologie/blessure.*
- Connaître différentes méthodes permettant d'améliorer la vitesse de production de force et/ou vitesse gestuelle après une pathologie/blessure.*
- Être capable de construire des séances de renforcement musculaire adaptées à la pathologie du patient.*
- Savoir choisir l'exercice et les modalités de travail adaptés à la spécificité de chaque patient/chaque pathologie.*
- Savoir mettre en place une démarche d'éducation thérapeutique visant l'adhésion et l'autonomisation du patient dans cet axe de thérapie active.*
- Savoir repérer les facteurs de récurrences en lien avec la pathologie d'un patient.*

*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:*

8h30-9h00 : Introduction de la formation et verbalisation des objectifs des stagiaires.

9h00-9h45 : Physiologie du système neuro-musculaire : retour sur le pré-requis via un QCM online + correction.

9h45-10h00 : La place du renforcement musculaire dans la kinésithérapie.

10h-10h30h : Mieux comprendre la désadaptation musculaire (Amyotrophie & Inhibition neuro-musculaire) à la suite d'une pathologie.

10h30-10h45 : Pause café.

10h45-12h30 : L'évaluation des qualités neuromusculaires en kinésithérapie :

- Les différentes composantes à évaluer.
- Comment structurer son évaluation en pratique clinique pour être pertinent. (Reproductibilité, intérêt avec le raisonnement clinique)
- L'évaluation comme guide de la rééducation neuro-musculaire.
- Démonstration pratique de différentes méthodes.

12h30-13h45 : Pause repas

13h45-14h00 : Renforcement musculaire et motivation du patient.

14h-15h : Quelle choix de l'exercice ?

- Les stratégies de recrutement.
- Les modifications de distribution de force à la suite d'une pathologie.

- Le continuum d'exercices de rééducation.

15h00-15h15 : Pause-café.

15h15-16h00 : Comment lutter contre l'inhibition neuro-musculaire en pratique clinique ?

- Inhibition musculaire ou déficit d'activation ?
- Quelle est l'origine de cette problématique ?
- Aigüe ou Chronique ?
- Quelles stratégies mettre en place en fonction des éléments précédents.

- Comment autonomiser le patient dans la lutte contre l'inhibition neuro-musculaire.

16h00-17h45 : L'hypertrophie musculaire en kinésithérapie :

- Cas cliniques.
- Physiologie des mécanismes de l'hypertrophie musculaire.
- Comment optimiser nos séquences de renforcement musculaire pour améliorer la trophicité musculaire.
- Mise en pratique des différentes méthodes proposées.
- La place de l'autonomisation du patient dans la récupération de la trophicité musculaire à la suite d'une pathologie.



17h45-18h00 : Introduction à l'entraînement par restriction du flux sanguin.  
18h00 : Conclusion de la 1ère journée de formation.

### *Jour 2 :*

8h00-8h05 : Introduction de la 2ème journée de formation

8h05-8h30 : L'entraînement par restriction du flux sanguin : méthodologie et mise en pratique.

8h30-10h30 : Ateliers pratiques :

- Évaluation des capacités de force musculaire.
- Mise en place d'un entraînement avec restriction du flux sanguin.
- Mise en place de stratégies de lutte contre l'inhibition neuromusculaire.
- Raisonnement clinique autour du continuum d'exercices.

10h30-10h45 : Retour sur les ateliers pratiques.

10h45-11h00 : Pausé café.

11h00-12h15 : Les mécanismes de développement de la force :

- Cas cliniques.
- Comprendre les mécanismes d'adaptation.
- Faire le lien avec la désadaptation neuro-musculaire à la suite d'une pathologie/blessure.
- Proposition de différentes méthodes applicables en kinésithérapie.

12h15-13h30 : Pause repas.

13h30-15h00 : Les mécanismes de développement de la force (suite) :

- Ateliers pratiques.
- Raisonnement clinique sur le lien entre force musculaire et risque de récédives.
- Planification : Que faire au cabinet ? que faire en autonomie ?

15h00-15h15 : Pausé café.

15h15- 17h00 : Vitesse de production de force versus vitesse gestuelle appliqué à la kinésithérapie :

- L'impact d'une pathologie sur les notions de vitesse.
- RFD/Impulse/Puissance/RSI : de quoi parle-t-on ?
- Comprendre les mécanismes d'adaptation qui aboutissent à l'amélioration des notions de vitesse.
- Proposition de différentes méthodes applicables en kinésithérapie.
- Ateliers pratiques.
- Planification : Que faire au cabinet ? que faire en autonomie ?

17h00-17h15 : Planification/Organisation de la prise en charge :

- Comment quantifier simplement la charge de travail.
- Quelle organisation et pour combien de temps ?
- Intégrer la notion de KPI en rééducation (KPI = Facteur clé de performance).

17h15-17h30 : Questionnaire post-formation & conclusion de la formation