

Posturologie bien-être

Objectifs de la formation :

L'objectif de la Posturologie est la correction des postures inadaptées sources de douleurs au niveau de l'appareil locomoteur notamment. Les anomalies de ce système désinforment notre système nerveux central qui, dès lors, commande mal le système musculaire effecteur. Le dysfonctionnement de ce dernier déstabilise la posture, déséquilibre le mouvement, fragilise le système articulaire et génère des douleurs.

Cette formation vous permettra :

- Permettre une évaluation objective des troubles posturaux
- Eviter les inconforts entraînant : cervicalgies, lombalgies, algies diverses d'origine statique (genou, hanche...)

Bien que notre formation soit assurée par des kinésithérapeutes, elle est ouverte à tout public non professionnels de santé.

Cette pratique peut être exercée dans le cadre d'une profession, avec la restriction de ne pas l'utiliser dans un but thérapeutique (qui dans ce cas deviendrait une pratique illégale la masso-kinésithérapie).

Public visé :

Tout public.

Prérequis :

Aucun.

Compétences professionnelles visées :

- Faire un bilan précis des tensions par la mise en place d'une évaluation différentielle tissulaire basée sur les recommandations scientifiques et professionnelles
- Redonner aux différentes structures, par des mouvements et des postures, leur liberté de mouvement
- Faire des liens scientifiques avec les protocoles mis en place

Programme et durée : 2 jours (14 h, soit 8 h + 6 h).

Jour 1

Séquence 1 : (4 h) 9 h – 13 h

- Notions fondamentales sur la posture
- Organisation anatomique de l'appareil locomoteur et éléments de palpation

- Organisation des chaînes musculaires et fasciales

- Les interrelations : tendons, aponévroses et système neuro-végétatif

- les principaux troubles fonctionnels (lombalgie, douleur d'épaule...)

Séquence 2 : (4 h) 14 h – 18 h

- Techniques posturales selon les différentes modalités sur des zones emblématiques par une éducation progressive de la main

- Abord du quadrant supérieur : région cervico-céphalique et membre supérieur

Jour 2

Séquence 3 : (3 h) 8 h – 11 h

- Techniques posturales selon les différentes modalités sur des zones emblématiques par une éducation progressive de la main

- Abord du quadrant inférieur (zone lombo-abdominale)

Séquence 4 : (3 h) 11 h – 14 h

- Techniques posturales selon les différentes modalités sur des zones emblématiques par une éducation progressive de la main

- Abord du quadrant inférieur (membre inférieur)

- Synthèse des techniques et abord de cas pratiques

Moyens pédagogiques et techniques : Tables, chaises, vidéoprojecteurs, tables de pratique médicale, salle de cours, formateur diplômé dans la spécialité (Ergonomie)

Supports pédagogiques : -Supports utilisés : PPS, paperboard, vidéos, squelette en plastique

-Modèle d'apprentissage behavioriste concernant les enseignements fondamentaux

-Modèles d'apprentissage constructiviste et socio-constructiviste concernant les études de cas

- Evaluation formative (étude de cas) et sommative (connaissances fondamentales)

Moyens de suivi de la formation et appréciation de ses résultats :

Au travers de l'analyse de situations au décours de la formation.

Lieu : en centre de formation/ sur site

Coût total : 400 €

Référence :

- Dubousset J. importance de la vertèbre pelvienne dans l'équilibre rachidien. Villeneuve P. pied équilibre et rachis. Paros, France : Frison-Roche ; 1998
- Gagey P-M, Weber B, Posturologie : régulation et dérèglement de la station debout. Elsevier, masson 2004
- Gagey, P-M, Scheibel A, Villeneuve P, Zamfirescu F, Pratiques en Posturologie ; Elsevier Health sciences. 2017 Bouisset S, Maton B, Muscles posture et mouvement ; Hermann éditions, 1999.
- Roll J.-P., Vedel J. and Roll R. (1989). Eye, head and skeletal muscle spindle feedback in the elaboration of body references. Progress in Brain Research, vol 80 : 113-123.
- Les chaînes physiologiques, méthode Busquet, 2diteur Busquet, 2015
- Bricot B., La Reprogrammation Posturale Globale, Sauramps médical, 2020