

## TECHNIQUES DISCALES RACHIDIENNES

### Objectifs de la formation :

Très souvent en pratique, notre arsenal technique « habituel » masso-kinésithérapique s'avère limité dans la prise en charge du lombalgique.

Il a longtemps été conseillé de pratiquer une gymnastique en cyphose qui s'est avérée scientifiquement inefficace.

L'objectif, lors de ce séminaire, est d'expliciter les liens entre les indicateurs cliniques, les étiologies probables et les techniques de traitement en rapport notamment par l'extension.

En effet, de nombreuses publications scientifiques vantent son efficacité sur l'amélioration des douleurs et de la fonction y compris en phase chronique.

Le protocole de prise en charge est codifié et s'appuie sur des arbres décisionnels précis basés sur la centralisation des symptômes.

Les liens cliniques avec les techniques **myoaponévrotiques** (levées de tension, strain, Trigger), **neuro-méningées**, et **les principes de renforcement musculaire** ainsi que d'«*école du dos* » (avec de nombreux exemples) seront systématiquement abordés selon un modèle **biopsychosocial**.

Les niveaux de preuve scientifique seront explicités.

Le participant sera alors capable :

- D'identifier les profils cliniques des patients par un triage rigoureux
- De mettre en place une démarche diagnostique tissulaire différentielle
- De pratiquer les techniques de traitement par l'extension

**Public visé :** kinésithérapeutes libéraux et/ou salariés

**Prérequis :** diplôme d'Etat de masseur-kinésithérapeute

### Compétences professionnelles visées :

Capacité à identifier les patients relevant de ce type de stratégie rééducative et maîtrise des techniques par une éducation progressive de la main.

**Répartition des contenus :** ¼ de théorie, ¾ de pratique

**Programme et durée : 2 jours**

## Jour 1

### 9h-13h

- Sémiologie : drapeaux rouges et signes cliniques différentiels en fonction des tissus incriminés
- Protocoles d'approche tissulaire différentielle et niveaux de preuves (tissus mous, approche facettaire et discale)

### 14h-18h

- Place de l'extension dans la lombalgie : approche pratique du bilan du lombalgique en lien avec les échelles validées et l'évaluation mécanique, principe discal en extension, la bonne valeur ?

## Jour 2

### 8h-11h

- Place de l'extension dans la lombalgie : approche pratique du traitement du lombalgique principe discal en extension selon les différentes modalités possibles (seul, surpression, mobilisation, charge, décharge, autres plans...)
- Liens avec les niveaux de preuve

### 11h-14h

- Lien des techniques en extension avec :
  - ✓ Le renforcement musculaire : pour qui ? pourquoi ? comment ?
  - ✓ Les techniques de traitement des tissus mous : quelle place ?
  - ✓ L'approche pratique des principes d'Education Thérapeutique du Patient dans l'optimisation de l'observance et la lutte contre le catastrophisme
- Etude de cas apportés par le formateur

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Supports utilisés : PPS, paper board, 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 :

Feuille d'émargement biquotidienne, tests au travers de l'analyse de situations

### Les + de la formation :

- Application directe en cabinet
- Connaître l'arbre décisionnel pour la prise en charge des troubles statiques du rachis

**Lieu :** en centre de formation au [Campus Santé Porte de Paris](#) (inter)/ sur votre site (intra)

**Possibilité de financement :** Fif-pl / DPC / autre

**Principales orientations DPC :**

n°207 - Prévention et prise en charge des pathologies neuro-musculosquelettiques

**Mots-clés :**

- ✓ Rachialgie
- ✓ Discopathie
- ✓ Extension
- ✓ Centralisation
- ✓ Auto-rééducation

**Références**

- Méthode Mac Kenzie: diagnostic et thérapie mécanique du rachis et des extrémités, Sagi G., Boudot P., Vandeput D., EMC 26-076-A10, 2011
- La méthode Mac Kenzie, pour une approche pragmatique, Kinésithérapie Scientifique, février 2012 en collaboration avec D. Philippeau et X. Dufour
- Rééducation des patients lombalgiques en fonction de l'étiologie., Kinésithérapie Scientifique, n°513, Dufour X., Barette G., Ghossoub P., Trontte G, septembre 2010
- Pour une approche quotidienne biopsychosociale de la douleur du patient, Profession kiné n°56 avec X. Dufour et S. Evelinger
- Kiné la Revue : « lombalgie et arthrose, existe-t-il un lien systématique ? » 17 (192) : 46-50, « point d'anatomie : focus sur le syndrome du piriforme
- Site Mc Kenzie.fr
- Les tensions musculaires de G. Péninou et S. Tixa, Maloine, 2008
- Mobilisations spécifiques, Ghossoub P., Dufour X., Barette G., Montigny JP., EMC 26-071-A-10, 2009
- Mulligan BR, manual therapy, Plane View service Ltd, Wellington NZ,1989
- Strain Counterstrain, L.H. Jones, éditions Goering, 2006
- Maitland, GD, Manipulation vertébrale. (5 e éd.), Londres: Butterworths, 1986
- Prise en charge kinésithérapique du lombalgique (conférence de consensus), ANAES, 1998
- Prise en charge du patient présentant une lombalgie commune, HAS 2019