

TECHNIQUES POSTURALES DE REEQUILIBRATION MUSCULO-APONEVROTQUES

Objectif Opérationnel

Appliquer de manière adaptée les techniques posturales de rééquilibration musculo-aponévrotiques

Public et Prérequis

Formation réservée exclusivement aux
masseurs kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Maximum 20 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de
satisfaction du groupe s'élevait à :

8,0/10

Présentation de la formation

Les Techniques Posturales de Rééquilibration Musculo-Aponévrotiques (TPRMA) sont inspirées initialement de la Méthode Mézières, des Techniques Posturales Globales ainsi que de différents concepts et pratiques d'étirements et de postures des structures tissulaires de l'appareil locomoteur.

Les TPRMA sont des techniques de Rééducation visant à normaliser les tensions actives et passives générées au niveau des tissus mous (système muscle-tendon ...) par les déséquilibres morpho-statiques et morpho-dynamiques, innés et acquis des systèmes de l'appareil locomoteur.

Les TPRMA reposent sur des séances de postures activo-passives de l'ensemble de l'appareil locomoteur, conduites par un Kinésithérapeute dans le cadre d'un traitement ou de la prévention de troubles musculosquelettiques ou neuro-musculaires.

Les TPRMA sont des techniques manuelles de thérapie individuelle intéressant l'ensemble des structures tissulaires de l'appareil locomoteur. Elles peuvent s'appliquer dans le cadre de séances intégrant des techniques de kinésithérapie et/ou de thérapie manuelle.

Les TPRMA intéressent plus particulièrement les spécialités de rhumatologie, traumatologie, orthopédie adulte et infantile, neurologie périphérique. Elles peuvent s'appliquer dans le traitement de nombreuses pathologies, conséquences ou séquelles de problèmes de santé.

L'application pratique des TPRMA est réalisable à l'issue de la formation.

Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation et d'une serviette de bain.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
 - o Pré et Post-test
 - o Quizz – questionnaires
 - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
 - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes en situation de handicap

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5^{ème} catégorie)

Formateur

Stéphane BARSI

Cadre de santé – Kinésithérapeute
Responsable pédagogique en institut de
formation - Enseignant et formateur

Dates - Lieu - Tarifs

À Mulhouse, les 23-24/03 & 13-14/04/2023

Tarif : 1080 €

Prise en charge DPC ou FIF-PL (En cours de validation)

Durée - Horaires

28 heures

J1 à J4 : 9h00 – 17h00

Programme détaillé de la formation

JOUR 1	CONTENUS	PEDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i>		
	<i>Intégrer le concept de technique posturale de rééquilibration musculo-aponévrotique</i>		
9h00	<p>Accueil des stagiaires</p> <p>Présentation des participants et du formateur</p>	ÉCHANGES	<p>Tour de table</p> <p>Présentation du formateur</p> <p>Présentation des participants, leurs attentes par rapport à leurs activités professionnelles</p> <p>Remise de support pédagogique (Deux articles écrits par le formateur)</p>
-	<p>Origine et évolution des TPRMA et de leur place dans une prise en charge MK d'un patient - Action thérapeutique</p> <p>Présentation des TPRMA Genèse et historique Structures visées par les TPRMA</p>	THÉORIQUE	<p>Projection du diaporama</p> <p>Présentation du séminaire : 1^{ère} partie J1 J2 et 2^{ème} partie J3 et J4</p>
PAUSE			
10h30			
10h45	<p>Notions d'hégémonies de l'appareil locomoteur - TPRMA Concept et Techniques - Compréhension des bases fondamentales des TPRMA</p> <p>Structuration de l'appareil locomoteur, évolution des tensions et des dysmorphismes - Les concepts et les lois relatives aux techniques Intérêt des Postures</p>	THÉORIQUE	Projection du diaporama
-	<p>Finalité et objectifs des TPRMA Présentation des différentes postures - Abord de l'Examen morpho-statique</p> <p>Finalité et objectifs des TPRMA Les différentes postures Examen morpho-statique explicité</p>	<p>THÉORIQUE</p> <p>DÉMONSTRATIVE</p> <p>METHODE ACTIVE</p>	<p>Projection du diaporama –</p> <p>Démonstration - Mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur</p>
12h30			
REPAS			
13h30	<p>Premières mises en tensions par un mode de ventilation spécifique</p> <p>La ventilation : rôles, qualité Mise en application de la ventilation, pourquoi et comment ? Difficultés rencontrées à la mise en œuvre</p>	<p>THÉORIQUE</p> <p>DÉMONSTRATIVE</p> <p>METHODE ACTIVE</p>	<p>Projection du diaporama –</p> <p>Démonstration et mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur</p>
-	<p>Présentation de la posture de base en décubitus - Organisation et chronologie des mises en tension axiales et périphériques</p> <p>Posture en décubitus : techniques axiales (rachis) et périphériques (membres)</p>	THÉORIQUE	Projection du diaporama
15h30			
PAUSE			
15h45	<p>Réalisation de la posture de base en décubitus - Premières mises en tension axiales et périphériques</p> <p>Posture en décubitus : techniques axiales (rachis) et périphériques (membres)</p>	<p>DÉMONSTRATIVE</p> <p>METHODE ACTIVE</p>	<p>Démonstration puis application pratique sous supervision du formateur</p>
-			
17h00	<p>Débriefing de fin de journée</p>	ÉCHANGES	<p>Questions-réponses</p> <p>Participation active des stagiaires</p>

JOUR 2	CONTENUS	PEDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i>		
	<i>Mettre en pratique les exercices de correction</i>		
9h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Reprise des points de la veille
-	Notions de compensations et de comportements de l'appareil locomoteur face à l'évolution des tensions Quelles corrections réaliser ? Examen des comportements posturaux / raisonnement clinique - Comportements axiaux ou du tronc/ rachis dans les 3 plans de l'espace - Critères et qualité des compensations et des corrections posturales	THÉORIQUE	Projection du diaporama
10h30	PAUSE		
10h45	Abord de la mise en tension de la chaîne postérieure Posture en décubitus en étirement de la chaîne postérieure	THÉORIQUE	Projection du diaporama
-	Mise en tension de la chaîne postérieure Posture en décubitus en étirement de la chaîne postérieure, mise en application - Techniques axiale (rachis) et périphérique (membres), Mise en application	THÉORIQUE DÉMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Projection du diaporama – démonstration puis application pratique sous supervision du formateur
12h30	REPAS		
13h30	Abord des différentes chaînes musculaires hégémoniques Compositions et qualités des chaînes musculaires concernées	THÉORIQUE	Projection du diaporama
-	Mise en tension de la chaîne postérieure (suite) Introduction des notions de variantes et position annexes Posture en décubitus (suite) Etirement de la chaîne postérieure - Variantes et position annexes (introduites pour les 2 postures en décubitus)	THÉORIQUE DÉMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Projection du diaporama – démonstration puis application pratique sous supervision du formateur
15h30	PAUSE		
15h45	Réalisation d'une séance de postures de 30 mn (sans variantes et positions annexes) Posture en décubitus (complète) Et/ou Posture en décubitus en étirement de la chaîne postérieure (complète)	METHODE ACTIVE ÉCHANGES	Mises en situation pratiques en binôme sous supervision du formateur
-			
17h00	Débriefing de fin de journée	ÉCHANGES	Questions-réponses Participation active des stagiaires

JOUR 3	CONTENUS	PEDAGOGIE	
	OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :		
	<i>Mettre en pratique les exercices de correction en position debout</i>		
9h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Suivi d'expériences des participants depuis la partie 1 Questions-réponses Rappels des points clefs de la partie 1 (J1 et J2)
-	Posture debout en appui antérieur Comparaisons et liens entre la Posture debout en appui antérieur et la Posture en décubitus avec étirement de la chaîne postérieure	THÉORIQUE DÉMONSTRATIVE	Projection du diaporama - supports audiovisuels – démonstration du formateur
10h30 10h45	Posture debout en appui antérieur techniques axiales (rachis) et périphériques (membres) - Intérêts et place de cette posture		
PAUSE			
-	Réalisation de 2 postures à la suite (dont une auto-posture) Posture debout en appui antérieur - posture en décubitus en étirement de la chaîne postérieure - Auto-posture visant la chaîne postérieure (intérêts, limites)	METHODE ACTIVE ÉCHANGES	Mise en situation pratique en binôme sous supervision du formateur
12h30	Réalisation de la Posture assise Posture assise : techniques axiale (rachis) et périphérique (membres) Intérêts et place de cette posture Difficultés et exigences	THÉORIQUE DÉMONSTRATIVE	Projection du diaporama Démonstration puis application pratique sous supervision du formateur
REPAS			
13h30	Réalisation de la Posture assise (suite)	DÉMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Démonstration puis application pratique sous supervision du formateur
-	Réalisation de la Posture debout Posture debout : techniques axiale (rachis) et périphérique (membres) Intérêts et place de cette posture	DÉMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Variantes et position annexes
15h30 15h45			
PAUSE			
-	Mises au point entre les techniques réalisées dans le stage et la littérature professionnelles	THÉORIQUE ÉCHANGES	Projection du diaporama Projection de photos en lien avec les références citées
17h00	Débriefing de fin de journée	ÉCHANGES	Questions-réponses Participation active des stagiaires

JOUR 4	CONTENUS	PEDAGOGIE	
	OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :		
	<i>Structurer une séance de travail en fonction des situations cliniques</i>		
9h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Reprise des points clefs de la formation J1, J2, J3
-	TPRMA applicables aux pathologies ou aux situations cliniques Champs thérapeutiques privilégiés - Applications et expériences du formateur dans les différents champs - Limites des TPRMA ou conditions limites	THÉORIQUE	Projection du diaporama
10h30	PAUSE		
10h45	Intégration des TPRMA dans la PEC MK Indications et contre-indications - Critères d'efficacité - Effets dans le temps - Conditions de réussite des TPRMA Complémentarité des TPRMA avec d'autres techniques appliquées en kinésithérapie / physiothérapie et thérapies manuelles	THÉORIQUE	Projection du diaporama
-	Posologie, Modalités d'application intégrées à des séances de MK		
12h30	Rappels des éléments clefs et synthèse sur la réalisation des Postures : -en décubitus, -en décubitus avec tension de la chaîne postérieure, -en appui antérieur, -assise Complémentarité des postures Synthèse et méthodologie de mise en œuvre - Choix des postures, des variantes, des positions annexes	THÉORIQUE DÉMONSTRATIVE	Projection du diaporama et démonstration du formateur
REPAS			
13h30	Rappels des éléments clefs et synthèse pour la réalisation des Postures en décubitus, décubitus en tension de la chaîne postérieure, en appui antérieur, assise (suite). Complémentarité des postures - Synthèse et méthodologie de mise en œuvre - Choix des postures, des variantes, des positions annexes	DÉMONSTRATIVE	Projection du diaporama et démonstration du formateur
-			
15h30	Situations cliniques proposées par le formateur - Questions pratiques et techniques posées par le formateur	ÉCHANGES	Situations (cas cliniques) proposées par le formateur pour la mise en œuvre des TPRMA Questions sur des difficultés pratiques rencontrées Réponses techniques et argumentation du formateur
15h45	PAUSE		
-	Réalisation d'une séance « complète » de 45 mn suivie d'un débriefing collectif	METHODE ACTIVE ÉCHANGES	Choix des postures en fonction du cas clinique - Echanges, abord critique de la séance réalisée
17h00	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	ÉCHANGES REFLEXIVE	Tour de table – questionnements mutuels