

## Prescription d'exercices pour patients douloureux

### Objectifs :

Ce programme de deux jours vise à fournir aux professionnels de santé les connaissances et compétences nécessaires pour prescrire des exercices de manière sécuritaire et efficace, en tenant compte des pathologies et des besoins individuels de leurs patients.

L'accent est mis sur la collaboration interdisciplinaire et la compréhension des limites de chaque profession dans le domaine de la santé et du sport.

### Formateur



**Romain Giop**

Kinésithérapeute

### Public :

Ostéopathes, Kinésithérapeutes, Coachs sportifs, Podologues, Chiropracteurs

### Prérequis :

Copie du diplôme OU Preuve d'enregistrement au répertoire ADELI OU Copie de carte professionnelle

### Évaluation des compétences :

Ateliers de mise en pratique

Questions orales ou écrites, QCM

Questionnaires d'évaluation des stagiaires en début et fin de formation.

## Programme :

### Jour 1 (8h de formation)

#### Session 1 : Compréhension des Effets et Risques des Exercices (4h)

- Introduction à la prescription d'exercices pour les professionnels de santé
- Importance de comprendre les effets et risques des exercices sur le corps
- Comprendre le retour au sport et la gestion des tendinopathies ainsi que son mécanisme, mise à jour sur la compréhension des douleurs musculaires
- Mythes et idées reçues sur ce qui est dangereux ou non en termes d'exercices ainsi que sur ce qu'est un corps humain : arthrose, hernie discale, dégâts tissulaire

#### Session 2 : Reconnaissance des Red Flags (2h)

- Définition des red flags dans le contexte de la prescription d'exercices
- Signes et symptômes indiquant la nécessité d'une consultation médicale ou paramédicale
- Discussion sur les responsabilités et limites des différents professionnels de santé dans la détection des red flags

#### Session 3 : Échelles de Terrain et Évaluation de la Douleur (2h)

- Introduction aux échelles de terrain pour évaluer l'adaptabilité des exercices au patient, quels sont les signes qui seront des signes de limitations médicales ?
- Identification des signes de douleur pendant l'exercice
- Discussion sur les protocoles de communication entre le professionnel de santé et le patient en cas de douleur ou de gêne

### Jour 2 (8h de formation)

#### Session 4 : Gestion des Douleurs (2h15)

- Approche multidisciplinaire de la gestion de la douleur
- Stratégies pour aider les patients à gérer la douleur durant l'exercice
- Techniques de modification de l'exercice pour minimiser les risques de douleur

#### Session 5 : Effets Désirables et Non Désirables des Exercices (2h15)

- Analyse des effets bénéfiques des exercices sur différentes pathologies
- Identification des effets indésirables potentiels des exercices sur certaines pathologies
- Discussion sur la manière de sélectionner et de modifier les exercices en fonction des besoins individuels des patients

### Session 6 : Collaboration Interdisciplinaire (1h)

- Importance de la collaboration entre les coachs sportifs, les kinésithérapeutes, les médecins et autres professionnels de la santé
- Études de cas et discussions sur les meilleures pratiques pour assurer une prise en charge holistique des patients
- Conclusion et perspectives futures : comment mettre en pratique les enseignements de la formation dans le cadre du travail collaboratif

### Session 7 : Nos cartographies d'exercices pour les zones douloureuses (3h)

- Algorithme d'évolution pour douleurs membres supérieurs et scapulaires
- Algorithme d'évolution pour douleurs des membres inférieurs
- Algorithme d'évolution pour les douleurs rachidiennes

**V1.1 08/08/2024**

### Animation et pédagogie :

- Documents, supports de formation projetés
- Quiz en salle
- Ateliers pratiques

### Durée :

La formation aura lieu sur 2 jours pour une durée de 16h.

### Date et lieu :

21 et 22 décembre 2024

70 boulevard de Picpus 75012

### Tarif :

500€

### Délais d'accès :

Jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation.

Preuve de pré-requis, justificatif professionnel obligatoire pour valider l'inscription : copie du diplôme ou preuve d'enregistrement répertoire ADELI ou copie de carte professionnelle.