

## Programme

### **Kinésithérapie et douleur NIVEAU 2 : des solutions personnalisées et pertinentes pour nos patients douloureux chroniques.**

**Durée : 2 jours.**

#### **MÉTHODOLOGIE :**

- Evaluation des pratiques dans le mois qui précède la formation présentielle.
- Restitution au formateur des résultats de cette évaluation des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires ,
- Evaluation des pratiques par questionnaire post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires.

#### **Premier jour : 9h00-12h15 & 13h45-18h00**

8h30 : Accueil des participants (30 minutes)

#### **9h00 Évaluation des améliorations des pratiques liées aux pré-requis déjà maîtrisés, Tour de table et retour d'expérience (1 heures 30)**

Au cours de la formation de niveau 1, les stagiaires ont été initiés aux nouvelles connaissances en matière de douleur, et ont été invités à intégrer ce corpus de connaissances dans leur pratique professionnelle, afin d'en modifier à la fois le diagnostic posé quant à la douleur de leurs patients, et de choisir de manière efficiente le traitement est les techniques adaptées à la situation. Dans le cadre de cette mise en application du contenu du niveau 1, ce tour de table est nécessaire pour évaluer le niveau d'intégration de chaque participant et de percevoir l'utilité de poursuivre cet apprentissage, pour continuer de progresser dans cette prise en charge du patient douloureux complexe.

Pause (15mn)

#### **Retour sur les grands principes abordés dans la première formation et approfondissement (1 heures 30)**

10h45 La sensibilisation centrale constitue l'un des phénomènes physiologiques les plus importants dans la compréhension de la douleur chronique. Cet approfondissement permettra d'envisager une prise en charge plus précise du patient douloureux complexe. (30 mn)

11h15 Retour sur les concepts novateurs étudiés dans la partie 1 (neuromatrice attente perception...) pour assoir et progresser dans les comportements à adopter face au patient douloureux complexe). (1h00)

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

12h15 DÉJEUNER-REPRISE À 13h45

### Prise en charge globale des patients douloureux complexes selon le modèle Bio Psycho Social (2 heures 30)

13h45 Présentation (1h00)

Le retentissement de la douleur chronique est la préoccupation principale des patients douloureux complexes. Les conditions de douleurs chroniques comme la fibromyalgie ou la lombalgie chronique, ne répondent pas aux traitements médicaux habituels, et leur prise en charge relève d'un abord global où les cognitions, les comportements et les émotions sont à analyser très précisément.

Dans le cadre de cette formation, nous aborderons ce volet psycho social afin de l'intégrer dans la pratique quotidienne du kinésithérapeute se trouvant confronté à ces patients.

Comment intégrer ces notions dans une prise en charge kinésithérapique?

14h45 Les atouts de la Masso-Kinésithérapie (20mn)

Dans ce chapitre nous mettrons en parallèle les particularités de la profession de masseur kinésithérapeute qui peuvent faciliter cette prise en charge. Empathie, organisation, formation, accès à l'activité physique, sont des atouts indiscutables dans cette prise en charge.

15h05 Aider le patient à devenir acteur de son traitement (30mn)

Autour d'exemples concrets de patients porteur de pathologies habituelles, nous travaillerons sur des scénarios visant à rendre le patient acteur de sa santé, et notamment pour favoriser l'observance de son traitement.

### Les moyens

15h35 L'analyse fonctionnelle (20mn)

Recherche des comportements à risque (impuissance apprise, attribution causale, distorsion cognitive, flexibilité). Rendre l'activité physique possible en modulant ces comportements.

Déterminer la ligne de base, pour permettre au patient de s'exercer de manière appropriée.

Évaluer en permanence pour réajuster (les outils de l'évaluation). Proposer le suivi du patient.

15h55 Comportement et mouvement (20mn)

La kinésiophobie ou la douleur opérante. Explication et découverte du modèle peur évitement 

Pause (15mn)

### Jeux de rôles (1h30) Mettre en pratique les outils et moyens

16h30 A la recherche des distorsions cognitives (30mn)

17h00 A la recherche des étapes du changement (30mn)

17h30 Mise en place des 4 R (10mn)

Reconceptualiser

Reformuler

Résumer

Renforcer

17h40 A la recherche des croyances erronées, des peurs, des comportements préjudiciables (20mn)

18h00 FIN DE LA PREMIÈRE JOURNÉE

### Objectifs de la première journée :

- *Approfondir les connaissances et les compétences de prise en charge des patients douloureux (aigus et chroniques) par une approche plus globale au sein d'une équipe pluri disciplinaire. Cette formation peut se faire en mono-professionnel mais également en pluri-professionnel*
- *Maîtriser des connaissances de base sur le traitement médical, et aura approfondi ses connaissances*

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

*fondamentales sur les phénomènes physiologiques de la chronicisation de la douleur.*

- *Savoir réaliser et utiliser un Bilan Diagnostique Kinésithérapique (BDK), pour réajuster ses traitements :*
- *Savoir évaluer et tracer la nécessité et les objectifs de rééducation via le BDK*
- *Savoir élaborer et mettre en œuvre un traitement coordonné*

### Deuxième jour : 8h45-12h30 & 13h30-17h15

#### Quelques notions de bases sur les traitements médicaux de la douleur aiguë et chronique (1h00)

8h45 Ce chapitre permet de faire le point sur la prise en charge médicamenteuse de la douleur. Il n'est pas question de prescription, mais bien d'avoir un corpus de connaissance permettant une meilleure communication interprofessionnelle.

#### Des bilans pour évaluer et réévaluer (1h00)

9h45 Dans ce chapitre, nous revenons en détail sur l'évaluation, ses objectifs et sa mise en place. Le caractère Bio Psycho Social de la douleur que souligne l'HAS, nous invite à évaluer la douleur et ses implications dans ses différents paramètres, l'intensité n'étant qu'un des paramètres à évaluer. Nous nous attacherons à élargir ces évaluations sur l'impact fonctionnel au travers de l'évaluation du mouvement, sur les peurs liées au mouvement (syndrome peur évitement), ainsi que les croyances, les attitudes face à la douleur et le retentissement. Un autre élément à évaluer est le risque de chronicisation de la douleur en matière de lombalgie. Cette évaluation simple et rapide permettra de mettre en place des stratégies adaptées pour limiter ce risque majeur.

Le catastrophisme avec le PCS

Les croyances et les peurs avec le FABQ

Les stratégies de coping avec le CSQ

Les attitudes face à la douleur avec le SOPA

La kinésiophobie avec le TAMPA SCALE OF KINESIOPHOBIA

La chronicisation avec le The Keele STarT Back Screening Tool

Pause (15mn)

#### Utilisation des outils d'éducation aux neurosciences de la douleur (1h30)

11h00 Ce chapitre est consacré à la mise en place concrète de l'éducation à la douleur. Les principes et la méthode de l'Éducation Thérapeutique (progression adaptée, quelques informations à la fois, alliance thérapeutique...), sont ici repris, afin de permettre au patient de bénéficier au mieux de l'éducation dispensée par le praticien.

Autour d'exemples concrets de patient douloureux complexes, nous cheminerons d'un outil à l'autre (fiches, livret, applications, site internet... afin de personnaliser au mieux notre pratique éducative.

Cette éducation serait vaine s'il n'y avait la participation active du patient, notamment pour l'observance des exercices. Ainsi nous verrons dans ce cadre les possibilités de favoriser l'observance des traitements.

### 12h30 DÉJEUNER

#### Ateliers de mise en pratique (2h15)

13h30 Retour sur les évaluations et le retour d'expérience (30mn)

Un nouveau tour de table et une rediscussion des objectifs du stage est proposé.

14h00 Discussion en groupe des conduites à tenir par rapport aux exemples de patients choisis au cours de la formation (30mn)

**Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie**

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

14h30 Proposition de mise en place d'un modèle éducatif (30mn)

15h00 Mise en pratique en groupe des propositions élaborées (45mn)

Pause (15mn)



**Pratiques avancées en matière de douleur en kinésithérapie (30mn)**

16h00 Un traitement d'avant-garde en matière pour des conditions de douleurs difficiles : le GMI

**16h30 Perspectives pour l'intégration de la profession dans des équipes pluri-professionnelles. (20mn)**

**16h50 Évaluation finale et débriefing de la formation (25mn)**

**Objectifs de la seconde journée :**

- *Maitriser des connaissances de base sur le traitement médical, et aura approfondi ses connaissances fondamentales sur les phénomènes physiologiques de la chronicisation de la douleur.*
- *Maitriser les instruments de mesure et d'évaluation de la douleur et de ces conséquences*
- *Savoir élaborer et mettre en œuvre un traitement coordonné*
- *Appréhender le rôle de chaque professionnel de santé susceptible d'intervenir dans le long parcours de nos patients douloureux chroniques.*