

Les dysfonctions de l'Ilio Psoas dans les troubles de la sphère abdomino pelvienne : massages, étirements, postures, normalisations

A – Programme détaillé

Durée = 14h00

Nombre de stagiaires = 16 maximum

Formateur = Valérie MATHURIN – Masseur-Kinésithérapeute

1 – Résumé et Objectifs :

Contexte :

Lombalgies, lumbago aigu, douleurs abdominales, dorso lombaires, inter-omoplates, coxalgies, gonalgies sont le lot des prises en charges en kinésithérapie. Bon nombre de séances sont nécessaires pour mettre un terme définitif à ces douleurs qui handicapent le patient.

Aussi serait-il intéressant de se préoccuper particulièrement d'un des plus importants muscles du corps : le Psoas Iliaque ou Ilio psoas dont le rôle et les dysfonctions sont importants, et peuvent entraîner à distance, de nombreuses tensions, rétractions, spasmes et douleurs, notamment dans la sphère abdomino pelvienne.

Responsable, mais pas coupable, ce muscle mérite qu'on s'y attarde.

Objectifs :

A l'issue de cette formation, les participants seront en capacité de :

- Améliorer et renforcer leurs compétences initiales ;
- Appréhender un problème fonctionnel dans la sphère pelvienne ;
 - Repérer et traiter les blocages mécaniques et les tensions, responsables de perturbations posturales ;
 - Lutter contre le déconditionnement physique et la sédentarité.
 - (Avoir compris, mémorisé et intégré les exercices de la formation afin de) mettre en place un programme de rééducation efficace et rapidement réalisable ;
 - Tenir compte du contexte socio psychologique sans négliger le facteur stress ;
 - Être capable de donner des conseils d'hygiène de vie utilisables dans le temps, au domicile comme au travail et impliquer le patient sur sa prise en charge ;
 - Savoir identifier les limites de son exercice professionnel et connaître ses responsabilités.

Résumé :

- Présentation de la formation.
- Séance de gymnastique chinoise.
- Rappels anatomiques et physiologiques.
- Les dysfonctions du psoas iliaque et conséquences.
- Pratique :
 - Les repères anatomiques,
 - Ecoute et ressenti,
 - Test / bilan,
 - Les signes cliniques,
 - Les diagnostics différentiels.
- Travail prioritaire sur le diaphragme.
- Evaluation de la formation.
- Rappels des sujets de la veille
- Les étirements.
- Solutions aux dysfonctions du psoas iliaque.
- Etude de cas cliniques.
- Synthèse des acquis et évaluation de la formation.



2 – Déroulé pédagogique :

Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15h 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,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- 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

Programme

1^{er} Jour :

Matin : 9h00-12h30 = 3h30

Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

Théorie et Repères Palpataires

Repérages cutanés et palpatoires

- Lombaires
- Sacrum ilium
- Massifs articulaires
- Muscles de la région concernée

Le Psoas Iliaque

- **Anatomie Physiologie**
- **Anatomie Palpatoire**
 - Palpation du muscle Psoas, en décubitus dorsal, chez la femme enceinte (en décubitus latéral gauche).
 - Palpation du muscle iliaque, en décubitus dorsal, assis.

Le diaphragme

- Anatomie Physiologie, repérage, visualisation
- Le piriforme
- Anatomie Physiologie, repérage cutané et palpatoire

Le caisson abdominal

Les chaînes musculaires (Mézière)

Les rapports du psoas avec les autres structures.

Les dysfonctions : Posturales, Gynéco, Digestives...

Après-midi : 14h00-17h30 = 3h30

Retour sur la matinée.

Points à éclaircir sur le rôle du Psoas iliaque et sur les conséquences à distance.

Pratique Démonstration et atelier en binôme pour l'apprentissage des techniques

Travail sur le positionnement du thérapeute et prise de conscience du ressenti dans ses mains pour mieux appréhender la pratique

Les Solutions : indication des techniques

1. Anamnèse
2. Examens complémentaires
3. Diagnostic Différentiel
4. Les Signes cliniques
5. Recherche des douleurs associées
6. Tests et bilans (Psoas - Piriforme)

2^{ème} Jour :

Matin : 8h30-12h30 = 4h00

Reprise des techniques : Intervention du formateur auprès de chaque binôme pour répéter, corriger, expliquer, répondre aux questions

Education Thérapeutique

7. Traitement
 - Massages
 - Ponçages
 - Etirements
 - Postures
 - Normalisations (libération du diaphragme)
 - Normalisation de la zone dorso lombaire
 - Techniques Proposées avant de travailler sur le Psoas : Lever des verrous

Diaphragme (hémi coupole, piliers)

Piriforme (Étirement ponçage)

Ischio jambiers (Étirement)

Auto postures, Auto étirements

- **Etirements par professionnel de santé**
- **Travail spécifique sur le Psoas** (Étirement ponçage posture)
 - Technique de Mitchell
 - Méthode de Grieve
 - Technique d'inhibition de l'ilio Psoas : type Sherrington
 - Technique en décubitus ventral

Après-midi : 14h00-17h00 = 3h00

- Technique de Jones (strain et counterstrain) Libération du Trigger Point
- Auto-étirement du Psoas Iliaque
- Méthode de facilitation proprioceptive neuromusculaire (kabat)
- Technique de pompage du corps musculaire
- Technique de Greenman

Etude d'un cas clinique

Déroulé d'une séance type - Fixer un plan d'action.

- ✓ Ce qu'il faut retenir
- ✓ Attentes et objectifs atteints ?
- ✓ Echanges Participatifs sur la formation et le suivi professionnel
- ✓ Synthèse des acquis
- ✓ QCM
- ✓ Administratif

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Afin de résoudre cette problématique, différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs " : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

D – Référence recommandation bibliographie

Livres :

- **Atlas d'anatomie humaine** - Franck Netter - 6ème édition – Editions Elsevier Masson - Juin 2015.
✓ <https://livre.fnac.com/a8205054/Frank-Netter-Atlas-d-anatomie-humaine>
- **Guide pratique des étirements** - Ch. Geoffroy – Editions Geoffroy collection Sport + - Mars 2015.
✓ <https://livre.fnac.com/a8010051/GEOFFROY-C-Guide-pratique-des-etirements>
- **Le psoas, muscle vital** - Jo Ann Staugaard-Jones - Editions Sully, collection forme et santé - 28/11/2014
✓ <http://yimag.fr/le-psoas-muscle-vital/>
- **Anatomie pour le mouvement** - Blandine Calais Germain - Tome 1 Introduction à l'analyse des techniques corporelles - Paris, Editions Desiris, 2013, 5^e Ed (1er Ed 1984) ; p 99.100 : Le caisson abdominal.
✓ <https://livre.fnac.com/a128804/Blandine-Calais-Germain-Anatomie-pour-le-mouvement>
- **Abdominaux : arrêtez le massacre** - Dr Bernadette de Gasquet. Méthode Abdologie de Gasquet – Paris, Marabout 2009.
✓ <https://livre.fnac.com/a2611623/Dr-Bernadette-de-Gasquet-Abdominaux-arretez-le-massacre>
- **Nomenclature d'anatomie** - Dr Marie-Anne Mayoux-Benhamou - Med-line Edition, 2003, (ISBN 2 - 84678-035-8) Tableau alphabétique des termes anciens / termes modernes.
✓ <https://www.decitre.fr/livres/nomenclatures-d-anatomie-9782846780353.html>
- **Kinésithérapie 2 Membre inférieur : Bilans techniques passives et actives.** G. Pierron, A. Le Roy, G. Peninou, M. Duffour, C. Génot - Flammarion, Paris, 02/1997.
✓ <https://www.unitheque.com/kinesitherapie-Membre-inferieur/medecine-sciences/lavoisier-msp/Livre/2184>
- **Physiologie articulaire** - Adalbert Ibrahim Kapandji – Tomes 1, 2 & 3 - Librairie Maloine S.A. – Paris – 1986.
✓ <https://www.amazon.fr/dp/B00AVZNM0U?tag=mast09-21&linkCode=osi&th=1&psc=1>
- **Originalité de la méthode Mézières** - Françoise Mézières - Editions Maloines 1984.
✓ <https://www.amazon.fr/Originalit%C3%A9-m%C3%A9thode-M%C3%A9zi%C3%A8res-Fran%C3%A7oise/dp/2224010214>

- **Traité d'Ostéopathie Myotensive** – L. Bousquet - Tome 1 : les chaînes musculaires du tronc et de la colonne cervicale. Maloine, Paris, 1982.
 - ✓ <https://www.amazon.fr/Trait%C3%A9-dOst%C3%A9opathie-Myotensive-musculaires-cervicale/dp/2224008368>

Articles et ouvrages :

- **Pourquoi faut-il prendre soin de son muscle psoas iliaque ?** Les ateliers du bien-être - Sources : Passeport santé, université de médecine de Rennes.
 - ✓ <http://www.ateliersdubienetre.fr/index.php/atelierinfos/bien-etre/57-psoasiliaque>
- **Les lombalgies viscérales** - Olivier Pireaux – Site Kinesport.info
 - ✓ https://www.kinesport.info/Les-lombalgies-viscerales_a2061.html
- **Physiologie et étirements** - Christophe Popineau & Carlos Paulo Fernandes - Article extrait de la thèse de médecine « présentation de concepts de physiothérapie selon trois disciplines : les étirements, la musculation et l'endurance. Applications médicales et sportives » - Lille, février 2008.
 - ✓ <https://www.irbms.com/download/documents/these-physiologie-des-etirements.pdf>
- **Lésions du muscle ilio-psoas en traumatologie sportive** - Mémoire du Dr Josselin LAFFOND - DESC Médecine du sport 2^{ème} année - Centre de Biologie et de Médecine de Pau - CHU de Bordeaux – 2013.
 - ✓ <http://www.medecinesportpau.fr/wp-content/uploads/2012/10/Mémoire-DESC-MDS-Laffond.pdf>
- **Douleur abdominale chronique : ne pas méconnaître une origine non viscérale** (*Chronic abdominal pain : consider a non-visceral cause*) - Philippe Ducrotté, département d'hépatogastroentérologie et de nutrition, Hôpital Charles-Nicolle de Rouen – Acta Endoc (2010).
 - ✓ <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10190-010-0120-1.pdf>
- **Thérapie manuelle et ilio-psoas - Une approche pragmatique en thérapie manuelle du muscle ilio-psoas à travers l'utilisation des techniques neuro-musculaires** - Fadi Dahouh (Chargé de cours à l'IFSO), Robert Nicault (Directeur de l'IFSO) - Kinésithérapie, la revue Vol 8, N° 80-81 - août-septembre 2008 pp. 41-49.
 - ✓ <https://www.em-consulte.com/en/article/183857>
- **Les étirements : Méthodes et effets, intérêts et limites** - Ph. Marquaire - Laboratoire Recherche Littoral en Activités Corporelles & Sportives, (RELACS), ULCO.
 - ✓ <https://studylibr.com/doc/2893449/les-etirements---m%C3%A9thodes-et-effets--int%C3%A9r%C3%AAts-et-limites>

Vidéos :

- **L'Ilio Psoas** - Vidéos 3 D sonore - Par Patrice Thiriet - Image Olivier Rastello, université de Lyon

- Mars et décembre 2015.

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=euCckhPSSyU>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=rBxUDa5m3bs>

- **Les muscles du tronc/ Le caisson abdominal** - Vidéo 3 D sonorisée - Par Patrice Thiriet - Image Olivier Rastello, université de Lyon – Mai 2014.
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=SWVc4LM3gi8>