

# LES OUTILS THÉRAPEUTIQUES FACE À LA DOULEUR

## PROGRAMME

---

2 jours - 16 heures - Yvan SONJON

### JOUR 1

8h30-9h	Arrivée et accueil des participants
9h-9h20	Présentation du plan et des objectifs de la formation
	Définition des attentes des participants
9h20-9h30	Le concept actuel de la douleur et de la nociception <ul style="list-style-type: none"><li>- Quizz sur la différence entre douleur et nociception</li><li>- Définition de l'IASP</li></ul>
9h30-10h	Différents mécanismes de la douleur <ul style="list-style-type: none"><li>- Nociceptif</li><li>- Neurogène / Neuropathique</li></ul>
10h-10h45	Le bilan de la douleur <ul style="list-style-type: none"><li>- Red Flags (neuropathies)</li><li>- Différentes fibres, différentes mesures</li><li>- Exercice pratique en groupe</li></ul>
10h45-11h	Pause
11h-11h30	Le modèle bio-psycho-social, les drapeaux jaunes et la douleur <ul style="list-style-type: none"><li>- Confronter le modèle biomédical au modèle bio-psycho-social</li><li>- Relever les différents facteurs pouvant influencer l'apparation ou la persistance de la douleur</li><li>- Drapeaux jaunes utiles pour un praticien</li><li>- Faire ressortir un objectif</li></ul>
11h30-12h30	Que faire des drapeaux jaunes ? <ul style="list-style-type: none"><li>- Hygiène de vie (gestion du sommeil, activité physique,...)</li><li>- Exercice en groupe</li></ul>
12h30-13h30	Pause déjeuner

# LES OUTILS THÉRAPEUTIQUES FACE À LA DOULEUR

## PROGRAMME

---

2 jours - 16 heures - Yvan SONJON

### JOUR 1 (suite)

13h30-14h45	Le fonctionnement du système nerveux central et la douleur <ul style="list-style-type: none"><li>- Modulations supérieures de la nociception</li><li>- Notions de neuromatrice et neurotag</li><li>- Sensibilisation centrale (différents mécanismes)</li><li>- Outils de bilan de la sensibilisation centrale</li></ul>
14h15-15h15	Exercices d'exposition graduelle et de mise en charge d'un patient en fonction de ses mécanismes douloureux et de ses drapeaux jaunes <ul style="list-style-type: none"><li>- Élaborer l'exercice avec le patient</li><li>- Comment doser ses exercices ?</li><li>- Exercice pratique en groupe</li></ul>
15h15-15h30	L'importance de l'éducation thérapeutique chez le patient <ul style="list-style-type: none"><li>- La place du thérapeute</li><li>- Le patient acteur de sa rééducation</li><li>- Inventer l'exercice avec le patient</li><li>- Rendre le patient indépendant</li></ul>
15h30-15h45	Pause
15h45-16h15	Exercice pratique en groupe <ul style="list-style-type: none"><li>- Développer une stratégie thérapeutique et sa progression pour 3 cas cliniques du système musculo-squelettique grâce aux connaissances acquises</li><li>- Retour et partage d'expériences</li></ul>
16h15-16h45	Exercice thérapeutique et le détournement d'attention <ul style="list-style-type: none"><li>- Réseau de saillance</li><li>- Exercice pratique en groupe de détournement d'action</li></ul>
16h45-17h15	Les exercices thérapeutiques en théorie, mécanismes et intérêts
17h15-17h30	Retour sur la première journée et questions des participants
17h30	Fin de la première journée

# LES OUTILS THÉRAPEUTIQUES FACE À LA DOULEUR

## PROGRAMME

---

2 jours - 16 heures - Yvan SONJON

### JOUR 2

8h30-9h	Arrivée et accueil des participants
9h-9h15	Retour sur la première journée
9h15-9h45	Evidence Based Practice et la douleur : des études et une thérapie patient centrée <ul style="list-style-type: none"><li>- Etudes qualitatives, n of one, SCED</li><li>- Evidence Based Practice : prendre en compte les attentes du patient</li></ul>
9h45-10h	Expériences pour tromper le cerveau
10h-10h30	Les croyances, causes de douleur , d'anxiété et stratégie d'évitement <ul style="list-style-type: none"><li>- Théories biomécanistes anxiogènes, que disent les sciences ?</li><li>- L'utilisation positive et négative de l'imagerie médicale (catastrophisme, kinésiophobie,...)</li></ul>
10h30-10h45	Pause
10h45-11h30	Communiquer et expliquer la douleur <ul style="list-style-type: none"><li>- L'importance des mots</li><li>- Utiliser des images, métaphores...</li><li>- Utiliser les croyances du patient</li><li>- Questions à intégrer dans le bilan</li></ul>
11h30-12h	Expliquer les neurosciences de la douleur aux patients <ul style="list-style-type: none"><li>- Exercices de mise en pratique des connaissances et des outils de communication acquis par les participants</li><li>- Utiliser les croyances du patient pour communiquer</li></ul>
12h-12h30	Utiliser des thérapies passives pour les douleurs persistantes ? <ul style="list-style-type: none"><li>- Placebo, technique non supérieure au placebo : que disent les sciences ?</li><li>- Place de la thérapie manuelle et autres thérapies passives</li></ul>
12h30-13h30	Pause déjeuner

# LES OUTILS THÉRAPEUTIQUES FACE À LA DOULEUR

## PROGRAMME

---

2 jours - 16 heures - Yvan SONJON

### JOUR 2 (suite)

13h30-14h	Système de drapeaux et les limites du champ de compétences du kinésithérapeute <ul style="list-style-type: none"><li>- Drapeaux jaunes : où sont les limites ?</li><li>- Repérer les signes indicateurs d'un trouble ou d'une pathologie psychiatrique liés à la douleur (drapeaux oranges)</li><li>- Savoir rediriger le patient lorsque cela est nécessaire</li></ul>
14h-14h45	Repérer et prendre en charge les stressseurs influant sur la douleur <ul style="list-style-type: none"><li>- Pensées déformées</li><li>- Stratégie de coping</li><li>- Outils thérapeutiques</li><li>- Faire ressortir un objectif</li></ul>
14h45-15h30	Que faire sur le stress ? <ul style="list-style-type: none"><li>- Exercice pratique en groupe</li></ul>
15h30-15h45	Pause
16h15-16h30	Travail en binôme <ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre en application les connaissances et les outils de bilan et thérapeutiques acquis lors de la formation sur des cas cliniques</li><li>- Avec des objectifs précis</li></ul>
16h30-16h45 16h45-17h15	Retour sur les études de cas Les éléments pédagogiques clés de l'éducation thérapeutique à l'aide des neurosciences de la douleur à transmettre aux patients <ul style="list-style-type: none"><li>- Bilan des outils acquis pendant la formation</li><li>- Médias de communication</li></ul>
17h15-17h30 17h30	Retour sur les deux journées et questions des participants Fin de la deuxième journée