

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME

---

2 journées - 16 h - Massamba M'BAYE

### PRÉ-REQUIS EN E-LEARNING

- Rappel de la physiologie musculaire.
- Introduction au développement des qualités physiques.
- la désadaptation musculaire suite à une pathologie : Amyotrophie.
- la désadaptation musculaire suite à une pathologie : Inhibition musculaire
- Pourquoi optimiser le développement des qualités musculaires en kinésithérapie
- Le continuum de retour au sport
- Conclusion du pré-requis et introduction de la formation présentielle

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME

---

2 journées - 16 h - Massamba M'BAYE

### JOUR 1

8h30-9h	Introduction de la formation et verbalisation des objectifs des stagiaires
9h-9h45	Physiologie du système neuro-musculaire : retour sur le pré-requis via un QCM online + correction
9h45-10h	La place du renforcement musculaire dans la kinésithérapie
10h-10h30	Mieux comprendre la désadaptation musculaire (Amyotrophie & Inhibition neuro-musculaire) à la suite d'une pathologie
10h30-10h45	Pause
10h45-12h30	L'évaluation des qualités neuromusculaires en kinésithérapie : <ul style="list-style-type: none"><li>- Les différentes composantes à évaluer</li><li>- Comment structurer son évaluation en pratique clinique pour être pertinent. (Reproductibilité, intérêt avec le raisonnement clinique)</li><li>- L'évaluation comme guide de la rééducation neuro-musculaire</li><li>- Démonstration pratique de différentes méthodes</li></ul>
12h30-13h45	Pause repas
13h45-14h	Renforcement musculaire et motivation du patient
14h-15h	Quel choix d'exercice ? <ul style="list-style-type: none"><li>- Les stratégies de recrutement</li><li>- Les modifications de distribution de force à la suite d'une pathologie</li><li>- Le continuum d'exercices de rééducation</li></ul>
15h-15h15	Pause
15h15-16h	Comment lutter contre l'inhibition neuro-musculaire en pratique clinique ? <ul style="list-style-type: none"><li>- Inhibition musculaire ou déficit d'activation ?</li><li>- Quelle est l'origine de cette problématique ?</li><li>- Aigüe ou Chronique ?</li><li>- Quelles stratégies mettre en place en fonction des éléments précédents</li><li>- Comment autonomiser le patient dans la lutte contre l'inhibition neuro-musculaire</li></ul>

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME

---

2 journées - 16 h - Massamba M'BAYE

### JOUR 1 suite

16h-17h45

L'hypertrophie musculaire en kinésithérapie :

- Cas cliniques
- Physiologie des mécanismes de l'hypertrophie musculaire
- Comment optimiser nos séquences de renforcement musculaire pour améliorer la trophicité musculaire
- Mise en pratique des différentes méthodes proposées
- La place de l'autonomisation du patient dans la récupération de la trophicité musculaire à la suite d'une pathologie

17h45-18h

Introduction à l'entraînement par restriction du flux sanguin

18h

Conclusion de la 1<sup>ère</sup> journée

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME

---

2 journées - 16 h - Massamba M'BAYE

### JOUR 2

8h00-8h15	Retour sur la 1 <sup>ère</sup> journée de formation Introduction de la 2 <sup>ème</sup> journée de formation
8h15-8h30	L'entraînement par restriction du flux sanguin : méthodologie et mise en pratique
8h30-10h30	Ateliers pratiques : <ul style="list-style-type: none"><li>- Évaluation des capacités de force musculaire</li><li>- Mise en place d'un entraînement avec restriction du flux sanguin</li><li>- Mise en place de stratégies de lutte contre l'inhibition neuro-musculaire</li><li>- Raisonnement clinique autour du continuum d'exercices.</li></ul>
10h30-10h45	Retour sur les ateliers pratiques
10h45-11h	Pause
11h-12h15	Les mécanismes de développement de la force : <ul style="list-style-type: none"><li>- Cas cliniques</li><li>- Comprendre les mécanismes d'adaptation</li><li>- Faire le lien avec la désadaptation neuro-musculaire à la suite d'une pathologie/blessure</li><li>- Proposition de différentes méthodes applicables en kinésithérapie</li></ul>
12h15-13h30	Repas
13h30-15h	Les mécanismes de développement de la force (suite) : <ul style="list-style-type: none"><li>- Ateliers pratiques</li><li>- Raisonnement clinique sur le lien entre force musculaire et risque de récives</li><li>- Planification : Que faire au cabinet ? que faire en autonomie ?</li></ul>

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME

---

2 journées - 16 h - Massamba M'BAYE

### JOUR 2 suite

15h-15h15	Pause
15h15-17h	Vitesse de production de force versus vitesse gestuelle appliqué à la kinésithérapie : <ul style="list-style-type: none"><li>- L'impact d'une pathologie sur les notions de vitesse</li><li>- RFD/Impulse/Puissance/RSI : de quoi parle-t-on ?</li><li>- Comprendre les mécanismes d'adaptation qui aboutissent à l'amélioration des notions de vitesse</li><li>- Proposition de différentes méthodes applicables en kinésithérapie</li><li>- Ateliers pratiques</li><li>- Planification : Que faire au cabinet ? que faire en autonomie ?</li></ul>
17h-17h15	Planification/Organisation de la prise en charge : <ul style="list-style-type: none"><li>- Comment quantifier simplement la charge de travail</li><li>- Quelle organisation et pour combien de temps ?</li><li>- Intégrer la notion de KPI en rééducation (KPI = Facteur clé de performance)</li></ul>
17h15-17h30 :	Questionnaire post-formation & conclusion de la formation.

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME

---

### Public visé

- Masseur kinésithérapeute DE

### Pré-requis

- Avoir un diplôme de Masseur kinésithérapeute DE ou équivalent

### Objectifs

- Savoir évaluer les différentes capacités du système neuromusculaire d'un patient
- Connaitre les différents mécanismes physiologiques aboutissant à l'amyotrophie et à l'inhibition musculaire
- Connaitre différentes méthodes permettant d'améliorer la trophicité musculaire après une pathologie/blessure
- Connaitre différentes méthodes permettant de diminuer l'inhibition neuro-musculaire après une pathologie/blessure
- Connaitre différentes méthodes permettant d'améliorer la force musculaire maximale après une pathologie/blessure
- Connaitre différentes méthodes permettant d'améliorer la vitesse de production de force et/ou vitesse gestuelle après une pathologie/blessure
- Être capable de construire des séances de renforcement musculaire adaptées à la pathologie du patient
- Savoir choisir l'exercice et les modalités de travail adaptés à la spécificité de chaque patient/chaque pathologie
- Savoir mettre en place une démarche d'éducation thérapeutique visant l'adhésion et l'autonomisation du patient dans cet axe de thérapie active
- Savoir repérer les facteurs de récurrences en lien avec la pathologie d'un patient.

### Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

La formation se déroulera en présentiel. Elle alternera des séquences théoriques sous forme de power-point et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

### Suivi de l'exécution de l'ation

- Pré-requis d'1h30 en ligne
- Signatures des feuilles d'émargement par demie-journées pour les 3 jours par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de formation
- Attestation individuelle de formation

# OPTIMISATION DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME

---

### Appréciation des résultats de l'action

Chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction et les acquisitions des connaissances seront évaluées et les résultats transmis aux participants.

### Modalités d'évaluation

- Avant la formation, les participants devront suivre un pré-requis en elearning d'1h30. En début de formation, la remise au participants d'un pré-questionnaire permettra de vérifier le bon suivi de l'elearning et de répondre aux questions éventuelles. Ce questionnaire permettra servira également d'évaluation des compétences. Une analyse des besoins de chaque participant sera effectuée en début de session.
- Au cours de la formation, quizz, cas pratiques en binôme supervisés par le formateur
- En fin de journée, un post-test afin de voir les acquisitions voire les problèmes restants des participants ainsi qu'un questionnaire de satisfaction

### Modalités de la formation

- Durée - 2 jours - 16h - Présentiel - dans une salle de réunion avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + salle de sport avec matériel nécessaire à la formation
- 16 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Date : selon calendrier indiqué sur le site internet
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible
- Tarif : 520€ - Prise en charge DPC et FIF PL possible

### Formateur

- Massamba M'BAYE
- MKDE libéral
- Diplome Universitaire de Préparateur Physique
- Suivi individuel de sports de haut niveau
- Intervenant en réathlétisation - DU de préparateur physique