

LES DYSFONCTIONS DE L'ILIO PSOAS DANS LES TROUBLES DE LA SPHÈRE ABDOMINO PELVIENNE

Massages, étirements, postures, normalisations

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

À 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.

PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-kinésithérapeutes.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du contrat de formation signé.

TECHNIQUES PROPOSÉES :

Seul ou en binôme avec correction du formateur, bilans/tests, postures, massages et auto massages, étirements, normalisations, mouvements dynamiques et respiratoires.

TEMPS DE FORMATION :

2 jours, soit 14 heures.

FORMATRICE POUR KINÉ FORMATIONS :

Valérie MATHURIN, Kinésithérapeute DE, Ostéopathe DO.

SARL KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart

08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 01 42 22 63 50

www.kine-formations.com

Déclaration activité : 21 08 00367 08

RÉSUMÉ DE LA FORMATION :

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.

BUTS :

- Faire les liens et comprendre les intrications entre douleurs et/ou limitations lombopelviennes et diverses dysfonctions viscérales.
- Repérer les structures impliquées.
- Tester et traiter ces dysfonctions directes ou à distance par les techniques suivantes : étirement, massages, postures, normalisations.

Contenu de la formation

Jour 1

Matin : 8h30 - 12h00

Théorie et Repères Palpatoires

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

Les chaînes musculaires (Mézières)

Les rapports du Psoas avec les autres structures.

Les dysfonctions : posturales, gynéco, digestives ...

Visionnage d'une vidéo en 3D sur le caisson abdominal et le Psoas iliaque.

Après-midi : 14h00 - 18h00

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.

Indication des techniques :

- Pathologies du muscle Psoas et de ses annexes
- Anamnèse
- Les douleurs référées du Psoas
- Diagnostic différentiel
- Recherche de la douleur
- Évaluation du muscle ilio Psoas
- Évaluation du muscle Piriforme
- Évaluation des ischio jambiers

Jour 2

Matin : 8h30 - 12h00

Reprise des techniques

Intervention du formateur auprès de chaque binôme pour ré-pérer, corriger, expliquer, répondre aux questions.

Éducation Thérapeutique

- Massages
- Ponçages
- Étirements
- Postures
- Normalisations (libération du diaphragme)
- Normalisation de la zone dorso lombaire

Diaphragme (hémi coupole, piliers)

Piriforme (étirement, ponçage)

Ischio jambiers (étirement)

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 : 13h00 - 16h00

- 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

Étude d'un cas clinique

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

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

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.

- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée sur l'apprenant qui consiste à lui apporter de nouvelles connaissances.

- **Méthode expositive** : la formatrice donne son cours théorique, lors de la partie Cognitive.

- **Méthode démonstrative** : la formatrice fait une démonstration pratique sur un modèle anatomique, devant les participants lors des TP.

- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques par binôme.

- Fourniture des supports de cours
- Vidéo projecteur
- Vidéos
- Plaid, coussins.

Recommandations :

Draps de bain et tenue confortable à prévoir pour les participants.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

TECHNIQUES PROPOSÉES

Seul ou en binôme, avec correction du formateur :

- * Bilans / tests
- * Postures.
- * Massages et auto massages.
- * Étirements.
- * Normalisations.
- * Mouvements dynamiques et respiratoires.

BIBLIOGRAPHIE :

- Vidéo 3 D sonorisée : l'Ilio Psoas. Par Patrice Thiriet - Image Olivier Rastello, université de Lyon.
- Vidéo 3 D sonorisée : Les muscles du tronc / Le caisson abdominal (Mêmes auteurs).
- Dr Mayoux-Benhamou, Nomenclature d'anatomie, Med-line Edition, 2003, (ISBN 2 - 84678-035-8) - Tableau alphabétique des termes anciens / termes modernes.
- Passeport et santé, université de Rennes. Wikipédia.
- Les lombalgies viscérales : Olivier Pireaux .Kinésport.info/leslombalgies.vicérales.
- Chronic abdominal pain : consider a non-visceral cause : P Ducrotté. Département d'hépatogastroentérologie et de nutrition. Hôpital Charles-Nicolle, 1, rue Germont F-76031 Rouen - cedex France.
- Le caisson abdominal : Blandine Calais Germain. Anatomie pour le mouvement T1 Paris, Desiris, 2013, 5e Ed (1 er Ed 1984) ; p 99 - 100.
- Abdominaux ; «Arrêtez le massacre» : Bernadette de Gasquet. Méthode Adologie de Gasquet. Paris. Marabout 2009.
- Kiné sport-info/ les lombalgies viscérales.
- Douleurs musculaires-articulaires.fr : Calais German Blandine. Anatomy of mvt. Seattle East Land press.
- Méthode Abdologie de Gasquet, Paris, Marabout, 2009.
- Approche Pragmatique en thérapie Manuelle du muscle ilio-psyas à travers l'utilisation des techniques neuro musculaires : Fadi Dahouh, Robert Nicault. Kinesither Rev 2008 ; (80-81) :41-9.
- Les étirements : Méthode, intérêts et limites : Ph. Marquaire.
- Lésions du muscle Ilio Psoas en Traumatologie sportive : Dr Josselin Laffond. DESC Médecine du Sport 2ème année.
- Guide pratique des étirements : Ch. Geoffroy.
- Physiologie et étirements : Popineau P. Fernandez (doc thèse physio des étirements p.1 et 2).
- Le psoas, muscle vital : Jo Ann Stangaard-jones.
- Atlas d'anatomie humaine : Franck Netter.
- Physiologie articulaire : Kapandji.
- «Originalité de la méthode Mézières», Maloines 1984.37.
- Busquet L. Traité d'ostéopathie Myotensive : les chaines musculaires du tronc et de la colonne cervicale. Maloine, Paris, 1985.
- Simon B, Gouilly P, Peverelly G. Synthèse de 12 actions musculaires. Kinésithérapie. La Revue 2001,vol1.
- Duffour M, Le Roy A, Peninou G, Pierron G, Kinésithérapie membre inférieur : Bilans, techniques passives et actives. Flammarion, Paris, 1992.
- Péninou G, Salzard JC. Possibilité mécanique du psoas et incidence thérapeutique. Ann Kinésithér, 1974.
- Péninou G. Étude, possibilité mécanique du psoas au niveau du rachis lombaire. Journée de Rééducation, 1976.
- Liem T, Dobler TK Guide d'ostéopathie. Maloine, Paris, 2004.
- Kendall FP, Kendal E. Les muscles : Bilan et étude fonctionnelle. Maloine, Paris 1988.
- Hoppenfield S. Examen clinique des membres et du rachis. Masson, Paris, 1984.
- Chantepie A, Perot JF, Toussirost JP. Ostéopathie clinique et pratique, Maloine, Paris, 2005.
- Lacote M, Bleton JP, Chevalier AM, Miranda A.
- Articles partagés : Magalie Palierne, Marie Laure Maget, Géraldine Galois.
- Art : washington post : Bonnie Bertowitz et Patterson Clark.
- Entraînement sportif.
- «Performances sans blessures» : Mars 2017, Christophe.

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

