



PROGRAMME 2019 **KI-DOS**

PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

Cette formation est destinée aux masseurs-kinésithérapeutes souhaitant développer en cabinet la thérapie gymnique du dos afin d'apporter de nouvelles solutions de prise en charge de la rachialgie et organiser des cours collectifs spécifiques et adaptés.

En effet, le rôle du kinésithérapeute dans la prise en charge de la pathologie rachidienne commune est d'empêcher le passage d'un processus pathologique à la chronicité, toujours plus compliquée à gérer et coûteuse pour notre société.

C'est le cas par exemple de la prise en charge de la lombalgie (75% de récurrences après un épisode aigu en cas de traitement non adapté) que la kinésithérapie peut prévenir par la thérapie de la structure et de la fonction.

C'est dans le cadre de cette dernière indication, la restauration des fonctions, que nous proposons la formation Ki-Dos.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Evaluer les paramètres physiopathologiques et psycho-sociaux des patients présentant une rachialgie.
- Connaître les techniques spécifiques du Ki-Dos.
- Construire et mettre en place des séances de Ki-Dos.

PRÉ-REQUIS

Etre Kinésithérapeute DE

DÉROULEMENT

2 journées de formation (15h) en cours collectifs (théorie et pratique)

Introduction

Classification et hiérarchisation
Biomécanique pratique

Application pratique :

1. La stimulation des entrées et des lignes de gravité.
2. La stimulation de la perception et de l'équilibre.
3. La respiration et le tonus.
4. Les auto-massages.
5. La stimulation posturale et la dynamique neurale.
6. La gym des pendules.
7. La stimulation des courbures.
8. La gymnastique discale et le bumping tensegritaire.

JOUR 1

Quelques notions fondamentales autour de la pathologie rachidienne
L'évaluation du patient

Exemple de constitution de Groupes et construction d'une séance

Quelques notions fondamentales autour de la pathologie rachidienne.

JOUR 2



PROGRAMME 2019 KI-DOS

JOUR 2

Mise en pratique :

1. Le travail spécifique du transverse.
2. Le gainage statique et dynamique.
3. La stimulation des muscles rachidiens.
4. Le nettoyage du bassin.
5. Les stimulations périphériques.
6. Les circuits training et le cardio-dos.
7. Le rythme et les coordinations.

Quizz, évaluation des acquis et bilan de la formation

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES

Exposé oral participatif
Echanges avec les participants et discussions de groupe
Méthode démonstrative et mises en situation pratique

MOYENS ET SUPPORT PÉDAGOGIQUES

Moyens audiovisuels pour projeter le diaporama
Vidéos
Musique et matériel d'écoute
Les thera-band, medecine ball, swiss ball, tapis de sol, bosu, barres lestées

Les supports pédagogiques correspondent aux diaporamas de chaque thématique du programme (exposés suivis d'échanges, mises en situation et photos)

MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Evaluation par le formateur des gestes et des techniques mises en œuvre
Mise en situation des stagiaires et quizz

A l'issue de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires
Remise d'une attestation de fin de formation

EFFECTIF

Nombre de stagiaires : Minimum 14 - maximum 18

INTERVENANTS

Franck SCOTTE, Kinésithérapeute du sport, Thérapeute manuel du sport