



PROGRAMME DE FORMATION CONTINUE

LES DYSFONCTIONS DE L'ILIO PSOAS

DANS LES TROUBLES DE LA SPHÈRE ABDOMINO PELVIENNE

PRÉSENTATION

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 lombo pelviennes 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.

MODALITÉS DE STAGE

Formation animée par : Mme. Valérie MATHURIN

DE Kinésithérapeute et DO Ostéopathe

Durée : 14 h (2 jours)

Cout du stage (repas compris) : 500€

AMFCK

92, rue Auguste Blanqui
13005 Marseille

Tél : 06 25 01 31 30

Tél : 06 61 02 51 92

contact@amfck.fr

www.amfck.fr

[CGF de formation](#)

Public concerné: MASSEURS KINÉSITHÉRAPEUTES

Prérequis : DIPLÔME D'ÉTAT DE MASSO-KINÉSITHÉRAPIE

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Pratique démonstrative, explicative des mouvements à effectuer soit en auto-correction, soit en binôme.
- Alternance d'apports théoriques (par support power point) et pratiques, pour faciliter la mémorisation et la reproduction des mouvements.
- Le support pédagogique présente en intégralité chacun des thèmes abordés par la formation, appuyé par des photos et schémas illustrant la théorie.
- Les participants pourront prendre des photos des techniques pratiquées.
- Moments d'échanges par questions / réponses, permettant de : S'assurer que les attentes des participants, aient été entendues. / Vérifier la compréhension et mémorisation des exercices proposés. / Permettre au participant d'exposer son point de vue ou ressenti. / Corriger et réexpliquer si nécessaire. / Evaluer l'investissement des participants.

PROGRAMME

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.

PLAN DE FORMATION

Jour 1: Matin – 9h/12h30

Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

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

Le caisson abdominal

Les chaînes musculaires (Mézière)

Les rapports du psoas avec les autres structures.

Les dysfonctions : Posturales, Gynéco, Digestives...

Après midi – 14h/17h30

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)

Jour 2: Matin – 9h/12h30

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

Education Thérapeutique

7. Traitement

- Massages
- Ponçages
- Étirements
- 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

- Étirements 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 14h-17h30

- 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.