



# 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](mailto:contact@amfck.fr)

[www.amfck.fr](http://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.**