

Fiche programme

Date de création de la fiche : 11 juillet 2024

Version : V1

**ACTION DE FORMATION :**

Intitulé : **LES FONDAMENTAUX DE LA DOULEUR ET DE LA BIOMÉCANIQUE (Formation en anglais)**  
Formateur : Greg LEHMAN  
Nombre d'heures : 13 heures

**PUBLIC :**

- Professionnel de la santé en exercice
- ETUDIANTS en Chiropraxie de 4ème et 5ème année

**OBJECTIFS :**

- Utiliser des techniques d'évaluation pour analyser et interpréter les plaintes musculosquelettiques courantes dans un cadre clinique.
- Appliquer les principes biomécaniques et les traitements appropriés pour prendre en charge la douleur en tenant compte de sa nature multidimensionnelle.
- Intégrer la restructuration cognitive et la définition d'objectifs d'activités significatives en complément des traitements mécaniques pour optimiser la prise en charge des patients.
- Donner des exercices thérapeutiques basés sur la biomécanique et les neurosciences, adaptés aux besoins spécifiques des patients.
- Expliquer les mécanismes neurophysiologiques de la douleur et mettre en œuvre des stratégies pédagogiques pour sensibiliser et éduquer les patients en neurosciences de la douleur.
- Adapter et mettre en pratique des stratégies de mouvement dans un cadre d'exposition graduée et de progression d'activité pour améliorer la récupération et la réhabilitation fonctionnelle des patients.

**PREREQUIS :**

- Professionnel de la santé prenant en charge des troubles musculo-squelettiques ou étudiant IFEC 4e et 5e année
- Formation en anglais

**INTERVENANTS :**

Greg Lehman  
Physiothérapeute et chiropracteur

Greg Lehman est un physiothérapeute, chercheur et éducateur pratiquant à Toronto, Canada, avec plus de 20 ans d'expérience dans le domaine de la réhabilitation. Il possède une maîtrise en biomécanique de la colonne vertébrale, une maîtrise en physiothérapie et un diplôme en chiropractie. Il a publié plus de 20 articles évalués par des pairs dans les domaines de la thérapie manuelle et des sciences de l'exercice. Il s'intéresse particulièrement à la nature multidimensionnelle de la douleur et des blessures, et croit que des approches simples mais complètes sont essentielles dans l'approche biopsychosociale des soins aux patients.

Sa chaîne youtube : [Greg Lehman - Movement Optimism](#)

## PROGRAMME :

### JOUR 1 (7h)

9h - 13h

#### Reformuler le modèle kinésiopathologique - Introduction au Mouvement Optimisme

- Exploration de l'utilité et des limites du modèle kinésiopathologique dans la gestion de la douleur et des blessures
- Introduction à la simplification et à la modification du modèle biomédical actuel pour qu'il soit cohérent avec les meilleures preuves en sciences de la douleur et en biomécanique.
- Étude de cas : Utilisation des principes d'exposition vs. protection pour démontrer que la préparation au mouvement est plus importante que la qualité du mouvement.
- Stratégies pour construire des programmes de réhabilitation holistiques centrés sur le patient.
- Proposition de questions cliniques et de thèmes pour aider à trouver des fils conducteurs communs pour la réhabilitation.
- Présentation du raisonnement clinique pour la sécurité, les signaux d'alerte potentiels et les contre-indications à une approche biopsychosociale.
- Présentation d'un cadre simplifié pour incorporer à la fois des traitements biomécaniques et des approches psychosociales afin de développer des soins holistiques centrés sur le patient.

13h-14h : Pause déjeuner

14h - 17h

#### Messages clés de la récupération et de la science de la douleur

- Présentation des fondamentaux de la fonction humaine, de l'adaptabilité et de la sensibilité.
- Bases de la « science de la douleur »
- Identification des croyances potentiellement fausses pouvant influencer la douleur et l'incapacité.
- Comment délivrer des messages clés choisis en fonction des croyances fausses.
- Illustration des techniques d'entretien pour aider à changer les opinions et changer le comportement.
- La prise de décision clinique et la discussion de groupe pour aider à répondre aux questions suivantes :
  1. Quand exposer ou protéger ?
  2. Comment et quand le traitement doit-il être spécifique ?
  3. Comment une approche de santé générale peut-elle être utilisée pour aider à la nature multifactorielle de la douleur ?
  4. Comment pouvons-nous aborder les croyances potentiellement nuisibles concernant la douleur et les blessures ?

PROGRAMME :

**JOUR 2 (6h)**

**9h - 13h**

**Le modèle de capacité globale et les cibles de la prescription d'exercice (4 heures)**

- Présentation d'une approche simplifiée de la prescription d'exercice.
- Mise en évidence et illustration de l'importance de la capacité globale et des options de mouvement lorsque cela est nécessaire.
- Une approche fondée sur des preuves pour comprendre la douleur et réhabiliter les conditions courantes.
- Une méthode pour comprendre l'évaluation de la sensibilité dans la prescription d'exercice.
- Démonstrations des interventions par l'exercice.
- Etudes de cas pour illustrer les thèmes communs derrière diverses approches de traitement et comment une intervention simplifiée peut être efficace.

13h-14h : Pause déjeuner

**14h - 16h**

**Modèle de modification des symptômes pour la gestion des blessures et de la douleur**

- Approche d'exposition graduée au traitement des blessures et de la douleur.
- Apprentissage d'un cadre et d'un outil de raisonnement clinique simplifié pour guider la thérapie.
- Etudes de cas sur la modification des symptômes comme raisonnement clinique pour guider les interventions.
- Les sujets spéciaux incluent l'exposition graduée, le travail avec des exercices douloureux, les modifications de mouvement et l'activité graduée.
- Enseignement d'approches actives et passives pour les interventions de modification des symptômes, ainsi que la manière dont ces approches manuelles/thérapeutiques du mouvement sont soutenues par des interventions d'exercice.

## PÉDAGOGIE & EVALUATION :

### Pédagogie :

Présentation PowerPoint et matériel en ligne  
Démonstrations pratiques  
Discussions des sujets avec les participants

### Evaluation :

Une évaluation à choix multiples de 5 questions avant le séminaire pour évaluer le niveau de connaissances initial des participants.  
Une évaluation pratique individuelle menée par les intervenants pendant le séminaire.  
Une évaluation finale à choix multiples de 10 questions à la fin du séminaire pour évaluer les connaissances acquises par les participants.

## INFORMATIONS PRATIQUES :

### Lieu de la formation :

IFEC, 24 bd Paul Vaillant Couturier 94200 IVRY sur SEINE

### Dates :

samedi 28 mars : 9h - 13h / 14h - 17h  
dimanche 29 mars : 9h - 13h / 14h - 16h

### Tarifs :

Tarif professionnel : 620 €  
Alumni et AFC : 590 €  
Diplômés <3ans : 570 €  
Étudiants 4 & 5e année / collaborateurs IFEC : 420 €

Un tarif Early bird de 10% est appliqué sur l'ensemble des tarifs jusqu'au 23 février 2026.

### Modalités d'inscription :

Inscription par mail [formation-continue@ifec.net](mailto:formation-continue@ifec.net)  
Pour contacter le Service de formation continue :  
01 45 15 89 10 / 07 45 01 88 01

