



INSTITUT McKENZIE France

20 rue Toulouse Lautrec, 31700 Blagnac
CENTRE DE FORMATION POST-UNIVERSITAIRE EN THERAPIE VERTEBRALE MECANIQUE

PROGRAMME¹ DETAILLE DU COURS McKENZIE C : APPROFONDISSEMENT RACHIS LOMBAIRE ET APPLICATION DES CONCEPTS McKENZIE AUX TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES DU MEMBRE INFERIEUR

I- : INTRODUCTION (30 MN) :

A- PROBLÈMES LES PLUS FRÉQUEMMENT RENCONTRES DANS L'ÉVALUATION ET LE TRAITEMENT DU RACHIS LOMBAIRE :

- Inventaire des problèmes les plus fréquemment rencontrés par les participants.

B- APPLICATION DES CONCEPTS MDT AUX TMS DU MEMBRE INFERIEUR :

- Introduction de la façon dont l'approche MDT peut être appliquée aux problèmes de l'articulation Sacro-Iliaque, aux problèmes articulaires de la hanche, du genou et de la cheville, aux tendinopathies du membre inférieur.

II- MODULE 1 : PROBLEMES RENCONTRES ET RESOLUTION DE PROBLEME (3H)

A- Examen initial pas concluant :

- Mieux identifier et documenter les marqueurs subjectifs et objectifs
- Mieux tester les « feux oranges » : Plus de répétition, plus de force, plus de tests statiques
- Possibilités de tests sur 24-48 heures

B- Plateau dans la progression :

- Problème de réduction : Progression des forces, forces alternatives. Identifier une composante latérale « cachée ».
- Problème de maintien de la réduction : Améliorer la correction posturale et ergonomique.
- Association du syndrome de dérangement avec des dysfonctions

C- Motiver le patient : Atelier de résolution de problème / « Brainstorming »

D- Le patient hyperalgique

E- Le patient très chronique / syndrome de déconditionnement / Dysfonction sévère

F- Dérangement antérieur : ne pas les rater. Bien les traiter

¹ Pour des raisons d'organisation liées à la venue de vrais patients, l'ordre et les horaires du programme ne peuvent être précisés.



INSTITUT McKENZIE France

20 rue Toulouse Lautrec, 31700 Blagnac
CENTRE DE FORMATION POST-UNIVERSITAIRE EN THERAPIE VERTEBRALE MECANIQUE

G- Dérangements antérieur-postérieurs

H- MDT après chirurgie lombaire (discectomie, recalibrage du canal, arthrodèse, prothèse discale)

I- Autre problème spécifique aux participants du cours

III- MODULE 2 : PERFECTIONNEMENT ET APPROFONDISSEMENT DE L'EVALUATION LOMBAIRE (2H 30)

A- INTERROGATOIRE : ECCEUILS ET PIEGES : (1 H)

- Formulation des questions
- Intention derrière chaque question
- Recherche des « marqueurs subjectifs »
- Écueils dans la communication avec le patient
- « Carte d'identité du patient »
- Diagramme corporel
- Historique / Chronologie
- Section Mieux/ Empiré
- Antécédents et recherche de drapeaux rouges et jaunes

B- EXAMEN PHYSIQUE (1H):

- Examen de la Posture
- Examen neurologique
- Perte de Mobilité
- Tests des Mouvements Répétés
- Interprétation des tests des mouvements répétés
- Tests statiques
- Autres tests : Tests de provocation sacro-iliaque. Test de la sangle. Algorithme d'évaluation des problèmes sacro-iliaques.

C- REEVALUATION DU PATIENT (30 MN):

- Patient amélioré
- Patient inchangé
- Pas aggravé

IV MODULE 3 : PROGRESSION DES FORCES POUR LA COLONNE LOMBAIRE (30 MN)

A- PROGRESSION DES FORCES ET FORCES ALTERNATIVES :

- Progression des forces : concept et indication
- Forces alternatives : concept et indication

B- LES FEUX DE LA CIRCULATION :

- Feux Vert
- Feux Orange



INSTITUT McKENZIE France

20 rue Toulouse Lautrec, 31700 Blagnac
CENTRE DE FORMATION POST-UNIVERSITAIRE EN THERAPIE VERTEBRALE MECANIQUE

- Feux Rouge

V MODULE 4 : ATELIER SUR LES TECHNIQUES LOMBAIRES : TP (4H30)

A- PRINCIPE D'EXTENSION : (1H)

- En charge : Progression des forces et variantes
- En décharge : Progression des forces et variantes. En particulier variantes quand il existe un problème de comorbidité au niveau du membre supérieur.
- Postures en extension : Indications et adaptations en auto traitement à la maison.
- Extension avec une composante latérale : Progression des forces hanches décalées.
- Variantes en « demi-grenouille »

B- PRINCIPE LATERAL : LE PLAN FRONTAL (1H)

- Glissement latéral en auto traitement : Variantes et progression des forces.
- Surpressions du thérapeute en glissement latéral
- Correction du shift lombaire, variantes et alternatives quand le shift est difficile à réduire
- Shift homolatéral à la douleur

C- PRINCIPE LATERAL : TECHNIQUES EN ROTATION : (1H)

- Rotation depuis la position en décubitus : Progression des forces et variantes
- Rotation depuis la position en latéro-cubitus : Progression des forces et variantes

D- RESOLUTION DE PROBLEME : COLONNE LOMBAIRE :(30 MN)

- Récupération de la fonction : Quand l'initier. Comment la gérer au mieux.

E- TESTS ET TECHNIQUES POUR L'ARTICULATION SACRO-ILIAQUE :(1H)

- Chaine décisionnelle pour le diagnostic, tests de provocation et test de la sangle
- Progression des forces en rotation antérieur
- Progression des forces en rotation postérieur
- Autres directions ?

VI MODULE CINQ : RAISONNEMENT CLINIQUE POUR LE RACHIS LOMBAIRE (2H)

- A- Eléments de pathologie / biomécanique sur le spondylolisthésis symptomatique :
- B- Eléments de pathologie / biomécanique sur le canal lombaire étroit symptomatique.
- C- Elément de pathologie sur le syndrome de prise au piège de la racine nerveuse
- D- Diagnostic différentiel dérangement antérieur / dysfonction de la flexion / spondylolisthésis symptomatique / Canal lombaire étroit
- E- Diagnostic différentiel des sciatalgies : Dérangement postérieur / syndrome de prise au piège / racine nerveuse adhérente



INSTITUT McKENZIE France

20 rue Toulouse Lautrec, 31700 Blagnac
CENTRE DE FORMATION POST-UNIVERSITAIRE EN THERAPIE VERTEBRALE MECANIQUE

VII MODULE SIX : ETUDES DE CAS LOMBAIRE (1H)

- A- Fred
- B- Cindy
- C- Arthur

VIII MODULE SEPT : EPIDEMIOLOGIE ET BASES SCIENTIFIQUES DE L'APPLICATION DU MDT AUX TMS DES MEMBRES (45 MN)

A- EPIDEMIOLOGIE DES TMS DU MEMBRE INFERIEUR (15 MN)

- Affections musculaires
- Affections Articulaires :

B- PHYSIOPATHOLOGIE DES TMS DES MEMBRES (30 MN)

- Les mécanismes de cicatrisation et rappel des phases de cicatrisation.
- Concepts actuels sur la physiopathologie des tendinites et en particulier des tendinopathies chroniques
- Histoire naturelle et stades des tendinopathies
- Concepts actuels de management des tendinopathies.

IX MODULE 8 ; APPLICATIONS DES SYNDROMES DÉCRITS PAR McKENZIE AUX ARTICULATIONS DU MEMBRE INFÉRIEUR (45 MN)

A- STADE DE GUERISON / CICATRISATION

B- SYNDROME POSTURAL

C- SYNDROME DE DYSFONCTION

D- SYNDROME DE DERANGEMENT

E- CATEGORIE « AUTRES »

F- PRINCIPE DE MANAGEMENT DES DIFFERENTS SYNDROMES

X MODULE 9 : PROTOCOLE D'EXAMEN DES ARTICULATIONS PÉRIPHÉRIQUE (1H)

A- INTERROGATOIRE :

Anamnèse, historique de la lésion, symptômes, facteurs aggravants et facteurs améliorants, recherche de contre-indications potentielles.

B- EXAMEN OBJECTIF :

Tests fonctionnels, mouvements actifs, mouvements passifs, tests résistée, tests des mouvements répétés, examen neurologique, diagnostic différentiel

C- DIAGNOSTIC MECANIQUE



INSTITUT McKENZIE France

20 rue Toulouse Lautrec, 31700 Blagnac
CENTRE DE FORMATION POST-UNIVERSITAIRE EN THERAPIE VERTEBRALE MECANIQUE

XI MODULE 10 : PRINCIPE DE MANAGEMENT MDT DES DERANGEMENT DU MEMBRE INFERIEUR ET TRAVAUX PRATIQUES (1/2H)

- A- ARTICULATION DE LA HANCHE :
Progression des forces et forces alternatives
- B- ARTICULATION DU GENOU :
Progression des forces et forces alternatives
- C- ARTICULATION DE LA CHEVILLE :
Progression des forces et forces alternatives

XII MODULE 11 : PRINCIPE DE MANAGEMENT MDT DES DYSFONCTIONS DU MI ET TRAVAUX PRATIQUES (45 MN)

- A- MANAGEMENT DES DYSFONCTIONS ARTICULAIRES (NON-CONTRACTILES) DU MI :
Application des stratégies d'auto traitement, processus de prise de décision sur le choix de l'exercice et du niveau de force adéquat.
- B- MANAGEMENT DES DYSFONCTION CONTRACTILES DU MI :
 - Hanche : Fléchisseurs de hanche, Extenseurs de hanche (attache proximale des ischio-jambiers), Moyen fessier, Adducteurs (pubalgies).
 - Genou : Fléchisseurs du genou (attache distale des ischio-jambiers, gastrocnémiens), appareil extenseur et tendinopathies rotuliennes.
 - Cheville : Tendinopathie achilléenne.

XIII MODULE 12 : MANAGEMENT MDT DU SYNDROME POSTURAL POUR LE MI (15 MN)

- A- MANAGEMENT :
- B- UTILITE DANS LA PREVENTION DES DERANGEMENTS ET DES DYSFONCTION CONTRACTILES :

XIV MODULE 13 : ETUDES DE CAS DE TMS DU MI (30 MN)

- A- Région de la hanche : Caroline / Léon
- B- Région du genou : Sandy / David
- C- Région de la cheville : Bill / Bob

XV EVALUATIONS DE PATIENTS (9H30)

- A- ÉVALUATION ET TRAITEMENT DE 3 PATIENTS RACHIDIENS ET TROIS PATIENTS PERIPHERIQUES (5H)
- B- RÉÉVALUATION ET TRAITEMENT DES PATIENTS :(5H)