



Formation lombalgie : programme détaillé

- **Jour 1, matin**

9h00- 10h00 : Introduction aux nouveaux concepts de la douleur, algorithme de prise en charge

10h00-10h30 : Généralités, définitions et classifications

10h30-10h45 : Pause

10h45-12h15 : Anatomie palpatoire de la région lombo-pelvienne, organisation musculaire

12h15-13h15 : Pause déjeuner

- **Jour 1, après-midi**

13h15-14h30 : Douleurs en rotation: différenciation, mouvements accessoires, grades de mouvement

14h30-15h00 : Douleurs en flexion-extension: différenciation, mouvements accessoires, grades de mouvement

15h00-15h15 : Pause

15h15-17h00 : Douleurs en inclinaison: différenciation, mouvements accessoires, grades de mouvement

- **Jour 2, matin**

9h00-10h30 : Recommandations diagnostiques, interrogatoire, mise en place des tableaux cliniques

10h30-10h45 : Pause

10h45- 12h15 : Recherche du marqueur principal et des marqueurs musculo-aponévrotiques et articulaires

12h15-13h15 : Pause déjeuner

- Jour 2, après-midi

13h15- 14h30 : Bilan neurologique

14h30-15h15 : Reprise bilan articulaire

15h15-15h30 : Pause

15h30-16h00 : Éducation thérapeutique

16H00-17h00 : Levées de tension musculaire

- Jour 3, matin

9h00-9h30 : Reprise bilan neurologique

9h30-10h00 : Retour sur les levées de tension musculaires

10h00-10h30 : Trigger point

10h30-10h45 : Pause

10h45-12h15 : Bilan et traitement du conjonctif lombo-pelvien

12h15-13h15 : Pause déjeuner

- Jour 3, après-midi

13h15-14h45 : Reprise du bilan et du traitement articulaire

14h45-15h15 : Synthèse des tableaux cliniques

15h15-15h30 : Pause

15h30-17h00 : Approche active, contrôle moteur, exercices thérapeutiques