

AMIRAL DE LA DOULEUR ET NUTRITION

Objectifs.

- 1 Acquérir les notions fondamentales dans la gestion de la douleur et bienfaits des échauffements dans la vie quotidienne et au travail
- 2 Acquérir les compétences nécessaires pour la mise en place d'exercices de modulation de la douleur et d'un circuit quotidien d'exercices (de pré-échauffement, d'échauffement, de mobilisation et d'étirements) pour gérer au mieux ses douleurs
- 3 Acquérir une meilleure confiance dans l'approche diagnostique et les décisions thérapeutiques notamment au niveau des conseils de fin de séance destinés aux patients
- 4 Savoir utiliser le pouvoir de la communication pour potentialiser nos traitements ostéopathiques.

Programme.

Module 1 : Approche diagnostique

- Définition des attentes – Cadre pédagogique / Objectifs de la formation / Présentation des modules
- Révision du cadre multidimensionnel de compréhension clinique d'après P.O'Sullivan
- Triage et drapeaux rouges – Règles de prédiction clinique
- Facteurs de risques psychosociaux – Approches pluri-étagées
- Travail collaboratif sur un cas clinique à partir d'un radar clinique en identifiant les mécanismes biologiques et les différents facteurs impliqués dans la douleur
- Exercices collectifs pour maîtriser les bases de l'échauffement avec et sans l'élastique et pour savoir créer un programme d'exercices personnalisé

Module 2 : Compréhension des différents mécanismes biologiques et facteurs impliqués dans la Douleur

- La douleur nociceptive, neuropathique et la nociplastique
- La mécanosensibilité
- Facteurs de la douleur vs facteurs émotionnels, cognitifs, sensorimoteurs et les différentes comorbidités chez nos patients douloureux
- Cercle de parole

Module 3 : L'importance de l'écoute active et de la communication non-verbale dans une consultation

- Résumé du jour 1, debrief et échanges
- L'écoute active – une qualité rare en santé
- La communication non-verbale
- Mise en situation avec jeu de rôle en binôme - mise en situation réelle clinique

Une obligation par l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail
Articles R4542-3 et 54542-16 du code du travail



EXERLYFE, Organisme de formation enregistré sous le numéro 28500168150 à la DREETS de Normandie - www.exerlyfe.fr – Tél : 06 67 53 83 07 – direction@exerlyfe.fr - Siège social : 2 rue du champ de l'épine, 50300 Avranches - SASU au capital de 500€ - R.C.S Coutances B 951 243 252 - SIRET : 95124325200024 - TVA Intracommunautaire : FR50951243252



Public.

Ostéopathes - Étudiants en fin de cycle d'Ostéopathie - Kinésithérapeutes - Autres demandes sur dossier

Prérequis.

Professionnel de santé

Durée.

3 jours (24 h)

Participant(s).

4 à 25

Format.

Présentiel

Validation.

Remise d'une attestation individuelle de formation et d'un certificat de réalisation



Documentation.

Livret d'accueil
Support PowerPoint
Journal de bord du Capitaine (carnet de plusieurs exercices)
2 affiches de prévention



Les Formateurs.

Arthur SEGUIN : diplômé en Ostéopathie et Micronutrition

Thomas BURON : diplômé en Kinésithérapie

"Il n'existe pas de raccourci pour les choses qui en valent la peine."
Arthur Seguin, fondateur d'Exerlyfe

Formation

AMIRAL DE LA DOULEUR ET NUTRITION

Module 4 : Construire et pérenniser une alliance thérapeutique forte

- Savoir vulgariser les neurosciences de la douleur pour nos patients sans passer par un discours nocebo
- Les différentes solutions actives pouvant être apportées au cours d'une séance.
- Quizz interactif sur les concepts abordés et discussion ouvertes pour clarifier les points d'interrogation
- Escape Game interactif pour créer un circuit quotidien d'échauffement et apprendre à gérer la douleur de manière ludique et compréhensible pour nos patients.

Module 5 : L'alimentation, partie intégrante d'un individu et primordiale à incorporer dans la globalité d'une consultation ostéo

- Résumé du jour 2, debrief et échanges
- Nutrition-micronutrition, intérêt pour les TMS
- Les neurotransmetteurs, le sujet de demain
- Mise en situation avec jeu de rôle en binôme - mise en situation réelle clinique

Module 6 : Le sommeil, la sédentarité et l'environnement sociale dans la douleur

- Le sommeil point de départ de tout
- Sédentarité et environnement social
- Quizz interactif sur les concepts abordés et discussion ouvertes pour clarifier les points d'interrogation
- Escape Game interactif pour planifier une journée alimentaire la plus équilibrée et savoureuse possible.

Méthodes et moyens pédagogiques.

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Questionnaire d'auto-évaluation des connaissances avant / après
- Plusieurs Quiz pendant la formation
- 2 ExerGame et exercices collectifs
- Fiche d'émergence par ½ journée
- Questionnaire de satisfaction juste après / 3 mois après

Méthodes et moyens pédagogiques.

Que votre situation de handicap soit temporaire ou permanente, ou que vous soyez concerné(e) par un trouble de santé impactant, notre référent handicap reste disponible pour étudier vos besoins, envisager des adaptations spécifiques et, dans la mesure du possible, répondre à vos problématiques d'accessibilité.

Contact Arthur SEGUIN : 06 67 53 83 07

Une obligation par l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail
Articles R4542-3 et 54542-16 du code du travail



EXERLYFE, Organisme de formation enregistré sous le numéro 28500168150 à la DREETS de Normandie - www.exerlyfe.fr – Tél : 06 67 53 83 07 – direction@exerlyfe.fr - Siège social : 2 rue du champ de l'épine, 50300 Avranches - SASU au capital de 500€ - R.C.S Coutances B 951 243 252 - SIRET : 95124325200024 - TVA Intracommunautaire : FR50951243252



Public.

Ostéopathes - Étudiants en fin de cycle d'Ostéopathie - Kinésithérapeutes - Autres demandes sur dossier

Prérequis.

Professionnel de santé

Durée.

3 jours (24 h)

Participant(s).

4 à 25

Format.

Présentiel

Validation.

Remise d'une attestation individuelle de formation et d'un certificat de réalisation



Documentation.

Livret d'accueil
Support PowerPoint
Journal de bord du Capitaine (carnet de plusieurs exercices)
2 affiches de prévention



Les Formateurs.

Arthur SEGUIN : diplômé en Ostéopathie et Micronutrition

Thomas BURON : diplômé en Kinésithérapie

*"Il n'existe pas de raccourci pour les choses qui en valent la peine."
Arthur Seguin, fondateur d'Exerlyfe*