



Optimiser la Respiration

Thème traité selon l'orientation pluriannuelle de DPC 2023-2025
Kinésithérapeutes (OPP N°269)

FORMATION

Description

Cette formation de 3 jours permet le développement de savoirs et savoirs faire de la kinésithérapie respiratoire. Trop souvent limitée au champ d'expertise en soins intensifs, la kinésithérapie respiratoire possède un champ d'application aussi vaste que la kinésithérapie possède de patient.

Si respirer est considéré comme un pattern de mouvement acquis, dans bien de nombreux contextes cette fonction est altérée conduisant à des conséquences biomécaniques, structurales, biochimiques, fonctionnelles, neurologiques plus ou moins importantes.

Que ce soit dans le cadre de pathologies respiratoires à proprement parler mais plus largement dans le cadre musculo-squelettique chez les patients lombalgiques, dans les syndromes douloureux de l'épaule, les cervicalgies, les pubalgies, ... la respiration et ses applications jouent un rôle déterminant. Gestion du stress, implication digestive, performance cardio vasculaire, système para/ortho sympathique, modulation de la douleur, autonomisation du patient, la compréhension et l'application d'outil respiratoire est essentielle.

Cette formation aura pour objectif de fournir aux thérapeutes la maîtrise des connaissances biomécaniques respiratoires actualisées, de repérer toutes les inducteurs/indicateurs pathomécaniques respiratoires. Avec plus de 20.000 cycles respiratoires journaliers, l'observance du patient est essentielle pour créer des adaptations efficaces. Cette formation apportera aux thérapeutes toutes les armes techniques pour permettre de transmettre aux patients les stratégies d'auto-rééducation.

Prérequis : Masseur-Kinésithérapeute DE

Durée de la formation : 24 heures (3 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Coût de la formation : 949€

Formateur : Mathilde PROFFIT

Eligibilité : susceptible d'être prise en charge par le FIFPL et le DPC

Objectifs de la formation :

- Connaître les différentes approches respiratoires et leurs bases scientifiques
- Maîtriser la physiologie et l'anatomie respiratoire
- Bilanter et prendre soin des voies aériennes supérieures (gestion glottique, nasale, linguale)
- Comprendre les liens entre la respiration et les constituants du mouvement (colonne, périnée, abdomen, épaules, cervicales, ...)
- connaître les aides techniques à proposer et quand (Mouth taping, dilateurs de narine, PEP, Respimer...?)
- saisir les liens entre le système nerveux et la respiration, lui conférant cette place centrale dans tout processus de relaxation / méditation / concentration
- comprendre et maîtriser les exercices de contrôle respiratoire (cohérence cardiaque, triangle dynamique, apaisant, rétentions, carré, hyperventilation, respiration alternée, vacuum, prana yama...) sans dogme mais avec esprit critique
- Savoir bilanter et corriger les différentes sources de dyspnée
- Employer la respiration comme outil de gestion du système nerveux
- Placer la respiration comme outil au service du mouvement, du sommeil et de la santé mentale, en étant conscient de ses limites

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 1					
9h00-9h30	Introduction	Présentation de la formation/stagiaires et objectifs - Identification des problématiques de terrain Synthèse des évaluations de préformation, debrief de la préformation	Retour sur les questionnaires pré formation Evaluation du niveau/attentes et objectifs des stagiaires	Méthode participative prise de parole	Evaluation des acquis sous forme d'échange
9h30-10h15	Rappel bases anatomiques	Retour sur le e-learning de pré formation Synthétiser les éléments théoriques clés VAS	Prendre conscience de la variété de la fréquence des asynchronies des patterns respiratoires,	Méthode participative Expérience directe Binômes Prise de parole	Évaluation des acquis sous forme d'échange
10h15-10h45	Biomécanique respiratoire	Analyse visuelle et manuelle de la respiration Les sections respiratoires Conscientiser son propre souffle	Prendre conscience de la variété de la fréquence des asynchronies des patterns respiratoires, Comprendre la respiration intégrale Développer son interoception	Méthode participative Expérience directe Prise de parole	Évaluation des acquis sous forme d'échange
PAUSE					
11h - 11h45	Partie 1 : Outil d'évaluation	Les moyens d'évaluation formels spirométrie, capnographie, oxymétrie	Maitriser les évaluations chiffrées et les modélisations respiratoires accessibles au cabinet	Méthode participative Prise de parole Cas cliniques Supports visuels	Évaluation des acquis sous forme d'échange
11h45 - 12h30	Partie 2 : Outil d'évaluation	Les moyens d'évaluation formels : spirométrie, capnographie, oxymétrie	Maitriser les évaluations chiffrées et les modélisations respiratoires accessibles au cabinet	Atelier en petits groupes	Évaluation des acquis sous forme d'échange

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
REPAS					
13h30-14h30	Voie aérienne supérieure Mise au point	L'importance et la gestion du nez	Comprendre la porte d'entrée respiratoire primaire Savoir assurer sa perméabilité En refaire le mode respiratoire principal	Méthode participative Cas cliniques Prise de parole Supports visuels Expérience directe	Évaluation des acquis sous forme d'échange
14h30 - 15h30	Voie aérienne supérieure Approfondissement	La respiration à l'effort : nasale, toujours ? Quelles aides techniques proposer ?	Sortir du dogme : le nez selon l'intensité, le rythme respiratoire à privilégier, les apnées dynamiques	Méthode participative Cas cliniques Prise de parole Supports visuels Expérience directe	Évaluation des acquis sous forme d'échange
PAUSE					
15h45 - 16h30	Mobilité thoracique	Technique manuelle Exercices auto-rééducatif Postures issues du yoga	Mettre une cage thoracique en mouvement pour accéder aux poumons Développement d'exercices par le patient	Méthode participative Prise de parole Expérience directe	Évaluation des acquis sous forme d'échange
16h30 - 17h00	Mobilité thoracique	Exercices auto-rééducatif Postures issues du yoga	Mettre une cage thoracique en mouvement pour accéder aux poumons. Développement d'exercices par le patient	Méthode participative Prise de parole Expérience directe	Évaluation des acquis sous forme d'échange
17h00 - 17h45	Observance et Autonomisation	Approche motivationnelle : les 4 piliers (planification/focalisation/engagement dans la relation/évocation) Panifier pour mieux autonomiser	Développer des compétences dans les stratégies d'autonomisation du patient	Méthode participative Prise de parole Expérience directe	
17h45 - 18h00	Assimilation/ Question/Réponses	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	Partager les notions clés retenues de la journée	Méthode participative	Auto-évaluation

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 2					
9h00-9h15	Retour pédagogique	Rappel sur les notions clés de la veille	Rétention des connaissances	Méthode participative temps d'échange	Quizz
9h15 - 10h15	Prana Yama	Maitriser les différents motifs d'égalisation de l'inspiration et de l'expiration (incluant les triangles, les carrés, la cohérence cardiaque)	Sentir et comprendre les effets des célèbres motifs respiratoires symétriques : concentration, ancrage, capacité attentionnelle. Intéroception Developper un catalogue d'outils et d'exercices pour l'auto-rééducation du patient	Supports bibliographiques Visuels Expériences directes Questions et échanges	Evaluation des acquis sous forme d'échanges
PAUSE					
10h30-11h45	Système nerveux Respiration	Comprendre les liens entre systèmes sympathique, parasympathique, et mode respiratoire. Savoir employer la respiration comme clef d'accès au SN.	Placer la respiration comme outil de maitrise du mental, du sommeil, du sommeil, de l'axe hypothalamo-hypophysaire.	Supports bibliographiques Visuels	Evaluation des acquis sous forme d'échanges
11h45-12h30	Système nerveux Respiration	Comprendre les liens entre systèmes sympathique, parasympathique, et mode respiratoire. Savoir employer la respiration comme clef d'accès au SN.	Developper un catalogue d'exercices pour autonomiser le patient	Méthode participative Mise en pratique Méthode explicative PPT	Evaluation des acquis sous forme d'échanges
REPAS					

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
REPAS					
13h30-14h30	Langue et interaction respiratoire	L'importance de la langue : retentissement sur les apnées du sommeil, la posture, le mode ventilatoire. Bilan et exercices indispensables	Prendre en considération la langue dans l'approche respiratoire, être en mesure de donner les conseils de prévention pour mieux autonomiser le patient	Supports bibliographiques et visuels, exercices pratiques	Évaluation des acquis sous forme d'échanges
14h30 - 15h30	Focus expiratoire	Inverser les temps : les multiples façon de favoriser l'expiration pour se plonger en hibernation	Savoir construire une séance pour diminuer la FC, la TA, la vigilance, pour favoriser le parasympathique. Précrire des protocoles auto-rééducatif	Supports bibliographiques et visuels, exercices pratiques	Évaluation des acquis sous forme d'échanges
PAUSE					
15h45 - 16h30	Observance	Auto-efficacité au service du soin et de la prise en charge L'art de déterminer des objectifs communs méta-suggestion / auto-suggestion	Construire un projet thérapeutique commun pour une meilleur observance	Supports bibliographiques et visuels, exercices pratiques	Évaluation des acquis sous forme d'échanges
16h30 - 17h00	Système nerveux	Techniques d'induction pour favoriser l'accès à une maîtrise respiratoire fine (scan corporel, hypnorelaxation, méditation) La respiration : une pratique spirituelle?	Distinguer méditation et relaxation, savoir quand et comment employer l'une ou l'autre pour affiner la maîtrise respiratoire. Bien définir son rôle, et savoir réorienter.	Supports bibliographiques et visuels, exercices pratiques	Évaluation des acquis sous forme d'échanges
17h00 - 17h45	Système nerveux	Techniques d'induction et mise en place d'exercices et corrections	Developper un catalogue d'exercices pour autonomiser le patient	Méthode participative Mise en pratique Méthode explicative PPT	
17h45 - 18h00	Assimilation/ Question/ Réponses	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	Partager les notions clés retenues de la journée	Méthode participative / temps d'échange	Auto-évaluation

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 3					
9h00-9h15	Prana Yama Mobilité thoracique	Techniques diaphragmatiques : hypopressif, normopressif, techniques manuelles, renforcement des inspireurs	Optimiser l'efficacité du muscle inspireur principal	Exercices pratiques seul et en duo	Echanges et feedback des kinés/patients
9h15 - 10h15	Raisonnement clinique	Savoir mener un bilan complet respiratoire Permettant de définir des objectifs clairs et priorités. Savoir quand réorienter, et où poser les limites.	Savoir mener un bilan complet respiratoire permettant de définir des objectifs clairs et priorités. Savoir quand réorienter, et où poser les limites. Quand être puridisciplinaire ?	Support du bilan transmis Bilan collectif d'un ou plusieurs participants	Echanges et feedback des kinés/patients
PAUSE					
10h30-11h45	Respiration et pathologies musculo-squelettique	Savoir faire un lien patho-mécanique entre les troubles musculo-squelettique et la respiration	Developper un arbre décisionnel et un cadre de raisonnement clinique	Support du bilan transmis Bilan collectif d'un ou plusieurs participants	Echanges et feedback des kinés/patients
11h45-12h30	Prana Yama	Favoriser l'inspiration, accélérer : flush, HV, respiration du feu, de la forge, Wim Hof	Comprendre les dangers et les intérêts d'une respiration rapide	Bibliographie, exercices pratiques	Echanges et Feedback
REPAS					
13h30 - 14h30	Intéraction diaphragmatique	Les 3 diaphragmes, l'abdomen, le périnée, les lombaires : la respiration intégrée dans une dynamique globale	Comprendre la place de la respiration dans le mouvement et sur les autres sphères que pulmonaire, cardiaque et vasculaire Catalogue d'exercices et auto-rééducation	Méthode participative Mise en pratique Méthode explicative PPT	Echanges et Feedback
14h30-15h30	Oral	Les élèves deviennent enseignants : quel choix de mots pour quel effet, quelle pédagogie, quelle conception pour une séance complète adaptée à l'individu	Placer les étudiants dans l'action et la création d'une séance complète, avec des objectifs adaptés et une cohérence interne	Passage à l'oral, Rédaction de la séance par écrit, en fonction de différents cas cliniques	Barème partagé, évaluation collégiale

OPTIMISER LA RESPIRATION

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
PAUSE					
15h45 - 17h30	ORAL	Élèves en posture d'enseignant : quel choix de mots pour quel effet, quelle pédagogie, quelle conception pour une séance complète adaptée à l'individu	Placer les étudiants dans l'action et la création d'une séance complète Avec des objectifs adaptés et une cohérence interne Quelle aide technique et quand ? Quelle consigne, quel contact ?	Passage à l'oral Rédaction de la séance par écrit en fonction des différents cas cliniques	Barème partagé, évaluation collégiale
17h30-18h00	Assimilation/ Question/ Réponses	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	Partager les notions clés retenues	Méthode participative temps d'échange	Questionnaire et Quizz post formation
FIN DE FORMATION					

SUIVI DE L'EXECUTION ET EVALUATION DES RESULTATS

- Un document théorique de synthèse sera proposé aux participants avant le cours
- Questionnaire pré-formation (J-3) - Ce questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation
- Questionnaire pré-formation (J-3) - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formation sera notamment présente sur ce questionnaire pré-formation
- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Evaluation des pratiques post formation par questionnaire en ligne
- Mises en situation et cas cliniques
- Tour de table à chaque début de journée sur les questions et précisions
- Formulaire d'évaluation de la formation à J+1 : formulaire à chaud évaluant l'organisation de la formation, la qualité pédagogique du formateur, le contenu, l'autoévaluation et l'acquisition des objectifs définis en amont
- Questionnaire post-formation pour le formateur : évaluation des moyens techniques à disposition, des objectifs remplis ou en cours d'acquisition et les stratégies / techniques communes à adopter si nécessaire pour acquisition.
- Questionnaire post-formation (J+30)

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de cours informatique et papier
- Plateforme en ligne, cas cliniques en ligne.
- L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas
- Utilisation de support anatomique - matériel de musculation ...
- Méthode explicative
- Méthode participative
- Cas cliniques
- Travaux de groupe

