

## Formation pratique ostéopathe dans la prise en charge globale du dos

### Orientation / Classification :

Orientation : Ostéopathie



Public Concerné :

• Ostéopathes



Durée :

1 journée (7h)



Tarif :

250 €



Format :

- Maximum 12 participants
- Minimum 8 participants

INTER

INTRA



Présentiel

OU



À Distance



Date & lieux :

- Possibilité d'adapter notre formation (dates & lieux) selon vos besoins ou contraintes en « présentiel » ou « à distance » en inter ou en intra

Merci de nous contacter pour étude de votre demande

Délais d'accès : nous contacter pour effectuer votre demande par téléphone au 05 47 74 52 00 ou par e-mail à solene@proformed.fr. Votre demande sera prise en charge entre le moment de l'ouverture de la formation sur le site et ceci jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la formation. Ceci sous réserve de place disponible et de la validation de votre paiement.

## Formation pratique ostéopathique dans la prise en charge globale du dos



### Présentation de la formation :

Cette formation a pour objectifs d'élargir le champ de compétences des ostéopathes en leur permettant de proposer à leurs patients des exercices simples, efficaces et adaptés, afin de prolonger les bienfaits des séances et de renforcer la relation thérapeutique par un accompagnement actif et personnalisé.

Cette formation pratique d'une journée est organisée sous forme d'ateliers interactifs. Elle permet une mise en situation concrète et immédiatement transposable en cabinet.



### Objectifs de la formation :

#### Objectif général de la formation :

A l'issue de la formation, le stagiaire saura:

- comment solliciter les muscles profonds.
- conseiller la posture au quotidien.
- patients sédentaires, en télétravail, quels exercices leur proposer.
- quels sont les bons mouvements pour: la femme enceinte, les pathologies rhumatismales, les seniors, les phases aiguës.
- pratiquer les abdos sans risques.
- connaître les techniques et principes des étirements spécifiques,
- donner les bons conseils pour une reprise sportive.
- identifier les 3 types de respirations et leurs indications.
- comment aborder les lombalgies et cervicalgies par le mouvement.



### Outils pédagogiques :

- Questionnaire d'évaluation préalable : 1 QCM de 20 questions pour évaluation des connaissances relatives au programme est envoyé 15 jours avant la date de la formation.

- 1 livret de formation
- 1 bloc note et 1 stylo
- Matériel pour cours pratiques
- Questionnaire de satisfaction post formation

## Formation pratique ostéopathique dans la prise en charge global du dos

### Programme

9h-10h45

1. Présentation de la formation
2. Les principes incontournables du bon mouvement
3. Atelier pratique: l'autograndissement, la posture.

10h45-11h

Pause

11h-12h30

1. Ergonomie et exercices poste de travail
2. Atelier pratique les abdominaux, les dorsaux.
3. Quelle respiration pour quels patients?

12h30-13h30

Pause repas

13h30-15h15

1. Atelier pratique: les étirements spécifiques
2. La reprise sportive
3. Quels mouvements pour: les phases aigues, la femme enceinte, les pathologies rhumatismales, les seniors.

15h15-15h30

Pause

15h30-17h

1. Lombalgies et cervicalgies.
2. Questions/réponses.
3. Conclusion/debriefing.

## Formation pratique ostéopathique dans la prise en charge global du dos



### Formateur

#### **BRUNO POUPINET MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE D.E**



#### FORMATIONS :

- Diplôme d'Etat de masseur-kinésithérapeute à l'IFMK Rouen.
- Formation ostéopathique au COF Paris et ESO Maidstone,UK.
- Formation instructeur "Pilates Polestar" au studio "Moss Pilates" London UK.
- Formation "McKenzie" à l'institut Mac Kenzie France.
- Formation "De Gasquet", "abdominaux arrêtez le massacre" Lyon.
- Formation "Ecole du dos-Mail 14" La Rochelle.
- Formation "Troubles de l'équilibre et vertiges" à l'INK Paris.
- Formation "K Pilates" à l'INK Paris.
- Formation "M'Ton Dos" à l'IFMK Marseille.
- Formation « Enseigner dans le secteur du médical et paramédical », PROFORMED Bordeaux.

#### EXPÉRIENCES :

- Création d'un centre de kinésithérapie du sport à Peypin en 2006.
- Création et direction d'un centre de remise en forme et SPA, le "Carré de Soi" à Allauch de 2007 à 2010.
- Création d'une école du dos à Plan de Cuques, 11 ans de pratique exclusive de la rééducation du dos de 2010 à 2021.
- Création d'une école du dos à Aix-en- Provence en 2022.
- Interventions dans les écoles primaires sur le thème « Promotion de la Santé du Dos » en partenariat avec la CPAM des Bdr.
- Accompagnement de sportifs de haut niveau.



### Bibliographie

- Joseph Pilates Return to Life Through Contrology, Bodymind Publishing, Inc 1998.
- Docteur Bernadette de Gasquet " pour en finir avec le mal de dos », Albin Michel 2022.
- Abdominaux arrêtez le massacre, Marabout 2009
- Haute Autorité de santé
- Docteur Mark Lasslet, Back Pain: Diagnosis & Management Beyond Guidelin.
- Pilates : anatomie et mouvements Rael Isacowitz, Vigot 2021.