

Description du cours précongrès

Cours précongrès : Yoga thérapeutique : Une approche biopsychosociale intégrative à la pratique de la physiothérapie dans la gestion de la douleur chronique, la réadaptation musculosquelettique et du plancher pelvien et les soins de mieux-être.

Noms du formateur et des formatrices : Neil Pearson, Pht, MSc (réadaptation), B.A.-B.E.P.S., C-IAYT, ERYT500; Shelly Prosko, PhT, PYT, CPI, C-IAYT; Diana Perez, B.Sc. (physio.), MSc (réadaptation), PYT, CYT

Date : 1^{er} novembre 2018 de 8 h à 16 h 30 (7 heures-contact)

Présenté par : L'Association canadienne de physiothérapie (ACP)

Public cible : Physiothérapeutes, assistantes-physiothérapeutes et assistants-physiothérapeutes (AP) et thérapeutes en réadaptation physique (TRP) pour qui l'utilisation du yoga dans les soins de santé présente un intérêt, particulièrement en matière de réadaptation musculosquelettique, de douleur chronique, et de réadaptation du plancher pelvien.

Formule : La séance inclut des exercices de yoga, veuillez apporter votre propre tapis de yoga, si possible, et porter des vêtements de sport amples. Des tapis de yoga seront à la disposition des participantes et des participants.

Type de présentation : Veuillez noter qu'une conférence avec exercices pratiques sera donnée le matin et que la participante ou le participant pourra choisir parmi les trois ateliers suivants dans l'après-midi : réadaptation musculosquelettique, douleur chronique, ou réadaptation du plancher pelvien et soins de mieux-être. Veuillez aussi noter que chaque atelier accueille un maximum de 30 participantes et participants pour un total de 90 personnes.

Contexte et aperçu du cours

Le yoga thérapeutique (YT) est une pratique en santé intégrative émergente qui fournit un cadre qui permet de traiter les patientes et les patients dans une perspective biopsychosociale. De plus en plus de recherches appuient son efficacité et son applicabilité clinique pour différentes maladies qui touchent une variété de patientes et de patients. Ce cours d'une journée vous donnera un aperçu du YT, et vous montrera comment l'utiliser dans la pratique de la physiothérapie particulièrement en ce qui a trait à la douleur chronique, à la réadaptation musculosquelettique, et à la réadaptation du plancher pelvien et aux soins de mieux-être. Vous pourrez utiliser immédiatement les concepts et les outils dont il aura été question dans le cours.

Pertinence pour les physiothérapeutes

Avec le nombre croissant de patientes et de patients atteints de maladies et d'affections chroniques, les résultats cliniques médiocres actuels dans le traitement de ces maladies, et la récente crise des opioïdes, il est désormais évident que les modèles de soins de santé existants ne sont pas efficaces. De nouveaux modèles reposant sur une approche biopsychosociale sont nécessaires. Le YT, au moyen d'enseignements et de pratiques du yoga pour atteindre des résultats thérapeutiques précis, fournit un tel modèle. C'est une approche éprouvée qui est cliniquement efficace [1,4] et rentable [1] quand il s'agit de gérer et de traiter de nombreux types de maladies et de populations de patientes et de patients dans le cadre de la pratique de la physiothérapie. Les physiothérapeutes, les AP et les TRP sont bien placés, à cause de leur formation et de leurs connaissances, pour en apprendre davantage sur le YT et l'intégrer dans leur pratique courante pour améliorer les résultats cliniques et les soins aux patientes et aux patients.

Public cible

Les physiothérapeutes, les AP et les TRP pour qui l'utilisation du yoga dans les soins de santé présente un intérêt, particulièrement en matière de réadaptation musculosquelettique, de douleur chronique, et de réadaptation du plancher pelvien.

Sommaire des éléments connus

De nombreux travaux de recherche démontrent l'efficacité clinique du YT, y compris un nombre grandissant de revues systématiques, de méta-analyses et d'essais cliniques contrôlés randomisés [1, 2, 3, 4].

Il a été démontré que le YT réduit la douleur, améliore la tolérance à la douleur, réduit la réactivité émotionnelle à la douleur, réduit l'inflammation systémique, améliore la relaxation musculaire, accroît la réactivité du cerveau aux endorphines, augmente la capacité fonctionnelle, et améliore les paramètres musculosquelettiques comme la force, l'endurance, l'ADM, la souplesse, l'équilibre, la proprioception et l'alignement postural [1, 3, 4].

En 2016, le Dr Timothy McCall a procédé à l'examen approfondi de la documentation appuyant scientifiquement (à des niveaux différents de données probantes) le fait que le yoga et le YT peuvent avoir un effet bénéfique sur plus de 101 maladies [5]. Certaines de ces maladies cadrent très bien avec l'exercice de la physiothérapie : la douleur chronique, les troubles musculosquelettiques ou orthopédiques, la douleur et le dysfonctionnement du plancher pelvien, l'arthrite neurologique, l'ostéoarthrite et la polyarthrite rhumatoïde, la fibromyalgie, les troubles postopératoires, les maladies cardiorespiratoires, et le cancer.

Les résultats cliniques favorables fondés sur des données probantes pour de nombreuses maladies et divers types de populations de patientes et de patients font du YT un outil par excellence et une approche idéale qui peuvent facilement être intégrés à la pratique de la physiothérapie.

- (1) KHALSA, S., Phd; COHEN, L., Phd; McCALL, T., MD; TELLES, S., MBBS, MPhil, PhD. *The Principles and Practice of Yoga in Health Care*, Handspring Publishing, 2016.
- (2) McCALL, T., MD. *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription to Health and Healing*, Bantam Books Publishing, 2007.
- (3) GARNER, G., PT, DPT, ATC/LAT, PYT. *Medical Therapeutic Yoga – Biopsychosocial Rehabilitation and Wellness Care*, Handspring Publishing, 2016.
- (4) STEPHENS, I. « Medical Yoga Therapy – Review », *Children*, vol. 4, n° 2 (12), février 2017. doi:10.3390/children4020012; www.mdpi.com/journal/children
- (5) www.DrMcCall.com

OBJECTIFS

À la fin de l'atelier, les participantes et les participants pourront :

- 1) Expliquer ce qu'est le YT;
- 2) Présenter un aperçu des principes et des techniques du YT;
- 3) Donner des exemples de la façon dont le YT s'intègre dans la pratique clinique de la physiothérapie.

PLAN DE COURS

Conférence du matin

Yoga par rapport à YT par rapport à l'utilisation du YT dans les soins de santé;
Pourquoi les physiothérapeutes devraient-elles ou devraient-ils s'intéresser au YT;
Tendances de notre industrie montrant que plus de physiothérapeutes utilisent le yoga; avantages de l'utilisation du yoga en physiothérapie pour la patiente et le patient, ainsi que pour la ou le physiothérapeute;
Approche biopsychosociale – multiplier les options de traitement, répondre aux demandes des consommatrices et des consommateurs (plus de personnes pratiquent le yoga et se tournent vers le yoga pour la réadaptation); résultats-avantages pour les patientes et les patients; avantages pour les praticiennes et les praticiens; recherches sur l'efficacité du yoga;
Pourquoi les physiothérapeutes sont-elles et sont-ils bien placés, sur le plan stratégique, pour offrir le yoga comme thérapie;
Grandes lignes et discussion sur le cadre utilisé pour le YT.

Séances de l'après-midi, veuillez en choisir une parmi les trois

Séance sur la douleur chronique avec Neil Pearson

Principes du yoga et techniques pour améliorer la gestion de la douleur en physiothérapie. Les participantes et les participants recevront de la formation sur les techniques de sensibilisation et de régulation, tout en apprenant sur quelles bases scientifiques repose leur efficacité. Chaque technique sera mise en pratique dans une position confortable et pendant un mouvement difficile, pour démontrer l'importance de s'exercer et de bien maîtriser ces techniques lorsqu'on les utilise en clinique. Les principes du yoga apporteront un éclairage complémentaire sur la douleur et sur les personnes qui ressentent de la douleur, tout en guidant leur utilisation pour améliorer les résultats de tout processus de mouvement thérapeutique.

Objectifs d'apprentissage de Neil pour la séance de l'après-midi

1. Discuter de la douleur et de la douleur persistante d'un point de vue yogique.
2. Démontrer les compétences de base requises pour les techniques de respiration, de conscience du corps et d'autorégulation qui serviront à améliorer les résultats fonctionnels.
3. Intégrer les techniques et les principes du yoga dans la pratique clinique actuelle.

Description de la séance sur la réadaptation musculosquelettique avec Diana Perez

Techniques et principes du yoga pour améliorer la réadaptation musculosquelettique.

Les participantes et les participants recevront de la formation sur la façon d'utiliser le YT pour la réadaptation liée aux troubles musculosquelettiques. Des exemples précis sur l'utilisation du pranayama (souffle), de l'alignement postural, de l'asana (postures), ainsi que des techniques de relaxation et de pleine conscience seront examinés. On discutera aussi des précautions à prendre et des contre-indications.

Objectifs d'apprentissage de Diana pour la séance de l'après-midi

1. Connaître et comprendre certaines techniques essentielles du YT pour la réadaptation musculosquelettique.
2. Comprendre l'importance du souffle dans la pratique de l'asana.
3. Comprendre les précautions à prendre et les contre-indications pour les techniques de l'asana et du pranayama.

Réadaptation du plancher pelvien avec Shelly Prosko

Pratiques du yoga accessibles en complément de la réadaptation du plancher pelvien et des soins de mieux-être.

Les participantes et les participants feront l'apprentissage d'une variété de pratiques de yoga qui sont accessibles et qui peuvent être intégrées immédiatement à leurs séances de physiothérapie comme complément à l'amélioration de la réadaptation du plancher pelvien et des soins de mieux-être pour celles et ceux qui souffrent de dysfonctionnements variés du plancher pelvien ou d'autres troubles musculosquelettiques où le plancher pelvien est souvent en cause. Ces techniques externes conviennent à toutes les patientes et tous les patients de tout physiothérapeute et comprennent : les pratiques de sensibilisation au plancher pelvien et de visualisation, les pratiques de pleine conscience, et les pratiques de respiration de diverses postures de yoga qui favorisent la relaxation du plancher pelvien et le mouvement du diaphragme pelvien. Seront aussi inclus les postures de yoga et le mouvement conscient combinés à divers cycles de respiration pour faciliter l'engagement et le mouvement de la musculature du plancher pelvien. Des exemples de diverses instructions verbales et d'indices à donner vous seront présentés.

Objectifs d'apprentissage de Shelly pour la séance de l'après-midi

- 1) Comprendre de façon générale comment les méthodes et la philosophie du yoga peuvent être utilisées comme complément au soutien d'une santé du plancher pelvien optimale chez les personnes souffrant de divers dysfonctionnements du plancher pelvien.
- 2) Apprendre des techniques externes pour appuyer et améliorer la relaxation du plancher pelvien (notamment les postures de yoga, la visualisation, les pratiques de respiration, les pratiques de sensibilisation au plancher pelvien, les pratiques de mouvement en pleine conscience, et les techniques de méditation en pleine conscience).
- 3) Apprendre des pratiques externes, avec des exemples d'indices à donner, qui peuvent faciliter l'engagement du plancher pelvien en coordination avec une variété de séquences de respiration, la visualisation, les pratiques de sensibilisation, les postures de yoga et leur enchaînement, et divers mouvements en pleine conscience choisis.

NOTICES BIOGRAPHIQUES DU FORMATEUR ET DES FORMATRICES

Neil Pearson, Pht, MSc (réadaptation), B.A.-B.E.P.S., C-IAYT, ERYT500

Neil Pearson est physiothérapeute et professeur adjoint d'enseignement clinique à l'Université de la Colombie-Britannique. Il est aussi yoga thérapeute, certifié par l'International Association of Yoga Therapists, et a formé plus de 2000 praticiennes et praticiens en traitement de la douleur par le yoga grâce à son programme de formation. Il est le président fondateur de la Division Science de la douleur de l'Association canadienne de physiothérapie, le premier physiothérapeute à avoir reçu le prix Excellence en enseignement interprofessionnel de la douleur de la Société canadienne de la douleur, et a été administrateur chez Pain BC. Il a mis au point et dispenser la formation médicale continue sur la gestion de la douleur pour Doctors of British Columbia, et il collabore actuellement à plusieurs programmes communautaires de soulagement de la douleur par le mouvement tout en offrant un programme de mentorat à distance sur la science de la douleur.

Diana Perez, B.Sc. (physio.) [1985], MSc (réadaptation) [1993] – Université McGill

Physiothérapeute – Diplôme en physiothérapie sportive – Yoga thérapeute certifiée – Professeure de yoga certifiée

Diana est clinicienne en exercice et compte plus de 33 ans d'expérience; elle est spécialisée en physiothérapie sportive, en thérapie manuelle et en prescription d'exercices; elle détient aussi une formation dans les domaines des soins du mieux-être, de l'ayurvédisme, de la médecine fonctionnelle, de la nutrition et de l'acupuncture. Elle est la fondatrice et l'ancienne propriétaire du Medi-Club Physiotherapy & Medical Wellness Centre (1997-2009). Elle a été membre des équipes médicales canadiennes, à titre de physiothérapeute sportive, aux Jeux olympiques de 2008 et 2004, aux Jeux du Commonwealth de 2002, et aux Jeux Maccabiah de 1997, 1993, 1989 et 1987. Diana enseigne le yoga depuis 2000 et pratique le yoga thérapeutique depuis 2002. Elle est yoga thérapeute certifiée (PYTI). Elle a terminé des formations-certifications en Hatha et en Ashtanga yoga, en yoga thérapeutique, en Yin yoga, en alignement-enchaînement des postures de yoga, et en Pranayama. Elle est la fondatrice et la directrice du Canadian Yoga Therapy Institute et fait partie du corps professoral de divers centres de formation de yoga thérapeutique, et d'écoles de formation de professeurs et professeures de yoga. Elle donne des cours et des ateliers de yoga thérapeutique médical et dirige des retraites de yoga thérapeutique au Canada et à l'étranger.

Shelly Prosko, PhT, PYT, CPI, C-IAYT

Shelly est une physiothérapeute canadienne, une yoga thérapeute certifiée par l'International Association of Yoga Therapists, et une pionnière respectée dans le domaine du [PhysioYoga](#) – une combinaison de la physiothérapie et du yoga thérapeutique. Elle est conférencière invitée dans les écoles de médecine et dans les programmes de yoga thérapeutique et de physiothérapie, elle fait des présentations dans le monde entier lors de conférences médicales ou portant sur le yoga thérapeutique où elle fait la promotion et enseigne l'intégration du yoga thérapeutique dans la pratique de la physiothérapie. Shelly offre des cours de formation continue sur place et en ligne aux professionnelles et professionnels de la santé, aux yoga thérapeutes, et aux professeures et professeurs de yoga. Elle offre des ateliers et des séances individuelles aux personnes souffrant d'une grande variété de maladies, y compris le dysfonctionnement du plancher pelvien et la douleur chronique. Shelly compte plus de 20 ans d'expérience et possède une formation approfondie pour ce qui est de cette approche de réadaptation intégrée et elle se considère une éternelle étudiante, une chercheuse de vérité et une artisanne du changement. Veuillez consulter www.physioyoga.ca pour plus de renseignements.