PROGRAMME DE L'ACTION DPC
Endométriose : bilan et prise en charge en kinésithérapie

IDENTIFICATION DE L'ACTION

Intitulé	Endométriose : bilan et prise en charge en kinésithérapie
Profession cible	Masseur-Kinésithérapeute
Durée totale déclarée	9 heures
Prérequis	Etre MKDE
Format	Non présentiel – E-learning asynchrone
Orientation prioritaire	Orientation n° 23 – Diagnostic précoce et prise en charge de l'endométriose (Arrêté du 7 septembre 2022 – prorogé jusqu'au 31 décembre 2026)
Formatrice	Sophie TYSON – Masseure-Kinésithérapeute spécialisée en endométriose et rééducation pelvi-périnéale

CONTEXTE ET JUSTIFICATION

L'endométriose touche près de 10 % des femmes en âge de procréer, soit 1,5 à 2,5 millions de femmes en France. Elle cause des symptômes douloureux invalidants à l'origine d'un retentissement personnel et professionnel important. Il est rapporté une errance diagnostique de sept ans en moyenne et des prises en charge non adaptées. Cette orientation s'inscrit dans le cadre de la Stratégie nationale de lutte contre l'endométriose lancée en janvier 2022.

L'abord de la patiente présentant des douleurs chroniques dans la région du petit bassin liées à l'endométriose relève pleinement des compétences du MK. Il est nécessaire de sensibiliser, d'informer et de former les kinésithérapeutes pour détecter plus précocement la maladie et proposer une prise en charge adaptée de la douleur chronique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Objectifs généraux	• Identifier, évaluer et prendre en charge les patientes atteintes d'endométriose • Intégrer les mécanismes de la douleur chronique pelvienne dans la pratique clinique • Coordonner la prise en charge dans un parcours pluri-professionnel

DÉCOUPAGE CHRONOLOGIQUE DE L'ACTION

Unité	Typologie	Méthode	Format	Durée
UNITÉ 1	Formation continue	Formation continue (Méthode 3 HAS)	Non présentiel (e-learning asynchrone)	9h00

DÉROULEMENT PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ – UNITÉ 1 – FORMATION CONTINUE – 14h

Module	Contenu	Durée	Objectifs pédagogiques	Supports

Module 0 Accueil & introduction (30 min)	• Présentation du formateur et du programme • Modalités de la formation e-learning • Introduction à la thématique endométriose • QCM de positionnement initial (20 min) • Cas clinique introductif (20 min)	30 min	Évaluer le niveau initial de connaissances sur l'endométriose et la douleur pelvienne	Slides sonorisés QCM interactif Cas clinique
Module 1 Comprendre l'endométriose : repérer et orienter (1h)	• Stratégie nationale endométriose 2022 – Recommandations SNGOF 2025 • Rôle du MK : nomenclature, prescriptions, filières territoriales • Définition, épidémiologie, facteurs de risque (formes, phénotypes) • Physiopathologie : endométriose comme pathologie systémique, localisations • Repérage clinique : douleurs pelviennes, dysménorrhées, dyspareunies, troubles urinaires, digestifs, musculosquelettiques • Parcours diagnostique HAS : examen clinique, échographie, IRM – lecture des CR • Traitements médicamenteux (hormonaux, antalgiques) et chirurgicaux • À retenir – Synthèse	1h	• Identifier les formes cliniques et les phénotypes de l'endométriose • Situer le rôle du MK dans la filière de soins • Repérer les signes d'alerte nécessitant réorientation médicale • Lire et interpréter un compte rendu d'imagerie	Slides sonorisés Vidéos pédagogiques Document synthèse
Module 2 Physiopathologie de la douleur pelvienne (1h)	• Types de douleur : nociceptive / neuropathique / nociplastique • Sensibilisation centrale et périphérique – douleurs référées • Évaluation clinique validée : EVA, DN4, questionnaires QdV, cyclicité, localisation • Désorganisation du système nerveux autonome : – Rôle du nerf vague et système neurovégétatif – Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) – Intérêt de la rééducation respiratoire • Anamnèse ciblée endométriose (SII, troubles associés) • À retenir – Quiz	1h	• Distinguer les mécanismes de douleur pelvienne chronique • Utiliser les outils validés d'évaluation de la douleur • Analyser l'impact du système nerveux autonome sur la douleur	Slides sonorisés Vidéos Quiz interactif
Module 3 Troubles fonctionnels de la douleur pelvienne (1h)	• Troubles digestifs : syndrome de l'intestin irritable, endométriose digestive (40 min) • Troubles gynécologiques : troubles du cycle, dysménorrhées, vulvodynie (60 min) • Troubles urinaires : vessie douloureuse, dysurie (20 min)	1h	• Identifier les troubles fonctionnels associés à l'endométriose • Adapter l'anamnèse et le bilan MK aux comorbidités	Slides sonorisés Vidéos cliniques Schémas anatomiques
Module 4 Bilan kinésithérapique structuré (2h)	• Anamnèse spécifique : parcours, symptômes, retentissement (sommeil, travail, alimentation) – 30 min • Bilan diagnostique kinésithérapique (BDK) : – Cutané, trophique, analyse posturale – Musculosquelettique, évaluation respiratoire – Schémas douloureux, évaluation des capacités de mouvements – Évaluation périnéale (selon compétences et indications) – 60 min • Critères de vigilance et réorientation : drapeaux rouges, oranges, jaunes – 20 min • Synthèse clinique : diagnostic kinésithérapique et objectifs thérapeutiques – 40 min	2h	• Conduire un BDK complet et structuré • Poser un diagnostic kinésithérapique argumenté • Fixer des objectifs thérapeutiques personnalisés • Identifier les critères de réorientation	Slides sonorisés Vidéos de démonstration (cabinet) Cas clinique guidé

Module 5 Prise en charge kinésithérapique spécifique (2h)	• Techniques antalgiques : TENS (indications, réglages, protocoles), techniques musculaires, mobilisations douces, neurodynamique – 60 min • Travail postural et étirements ciblés (psoas, piriforme, plancher pelvien, mobilité thoraco-lombaire et bassin) – 30 min • Rééducation respiratoire et modulation vagale (cohérence cardiaque, activation vagale) – 30 min • Gestion du stress, sommeil et tonus global (relaxation, body-scan, méditation pleine conscience) – 20 min • Place de la rééducation périnéale – 20 min • Réentraînement à l'effort : reconditionnement progressif, adaptation fatigue chronique, APA – 40 min	2h	• Sélectionner et appliquer les techniques kinésithérapiques adaptées • Intégrer les approches de régulation neurovégétative • Proposer un programme d'APA sécurisé et personnalisé • Intégrer la rééducation périnéale dans la prise en charge globale	Slides sonorisés Vidéos démonstratives (filmées en cabinet par la formatrice)
Module 6 Éducation thérapeutique & Coordination pluridisciplinaire (30 min)	• Éducation thérapeutique du patient (ETP) : conseils hygiéno-diététiques, autogestion de la douleur, exercices personnalisés – 30 min • Coordination pluri-professionnelle : gynécologues, médecins généralistes, algologues, psychologues, gastro-entérologues – 30 min	30 min	• Construire un programme d'ETP personnalisé • Développer l'autonomisation de la patiente • Articuler la prise en charge dans un parcours pluri-professionnel	Slides sonorisés Fiches pratiques téléchargeables
Module 7 Cas cliniques & transfert en pratique (1h)	• Études de cas : douleurs pelviennes chroniques / dyspareunie / fatigue chronique • Analyse des stratégies thérapeutiques : choix des techniques, adaptation au profil de la patiente, gestion des situations complexes • Construction d'un plan personnalisé de soins • Suivi, réévaluation et autonomisation de la patiente • Synthèse finale et quiz de consolidation • Questionnaire de satisfaction	1h	• Appliquer un raisonnement clinique structuré sur des cas représentatifs de la pratique • Construire et argumenter un plan de soins personnalisé • Consolider et évaluer les acquis de la formation	Cas cliniques interactifs Quiz de consolidation Questionnaire satisfaction
TOTAL		**9h**	**Formation continue – Non présentiel – E-learning asynchrone**	**Méthode 3 HAS – Formation continue**

RÉFÉRENCES : Recommandations HAS / SNGOF 2017 et 2025 • Stratégie nationale endométriose 2022