

*Grille d'auto-évaluation évolutive d'Anatomie et de Physiologie Palpatoires*

<b>Connaissances théoriques et pratiques</b>			
	<b>Non Acquis</b>	<b>En Cours d'Acquisition (1 à 10)</b>	<b>Acquis</b>
<b>Généralités :</b>			
Définir anatomie			
Définir physiologie			
Donner sa propre définition de la palpation			
Comprendre que la palpation, comme toute sensation, est un mélange indissociable entre objectif et subjectif, et envisager des réflexions qui en découlent			
Savoir appliquer quelques bases simples de la palpation (palpation franche, main large, appui homogène, aisance patient/praticien...)			
Savoir qu'il existe des spécificités anatomiques personnelles et comprendre qu'il faut s'y adapter			
Comprendre et savoir expliciter les raisons d'une connaissance générale en anatomie, physiologie et palpation dans l'exercice de sa profession			
Accepter que les gens ne connaissent pas l'anatomie et connaître les deux questions à poser en cas de douleur			
Connaître le changement de nomenclature			
<b>Système ostéo-fascio-articulaire :</b>			
Connaître : - La position de référence anatomique - Les plans du corps humain - Les termes médial et latéral, et savoir les utiliser - Les mouvements (flexion, extension...) et savoir les mimer			
Comprendre placer et savoir palper les différentes couches tissulaires			
Comprendre le rôle des fascias			
Comprendre le rôle du système squelettique			
Connaître les trois types de cartilage			
Connaître la structure d'un os et en comprendre les différentes fonctions			
Comprendre que l'os est vivant et peut s'adapter selon les tractions, lignes de forces, poids...			
Connaître les trois types d'articulations			
Comprendre et savoir légènder une articulation synoviale et en expliciter rapidement les éléments			

## Grille d'auto-évaluation évolutive d'Anatomie et de Physiologie Palpataires

Comprendre ce que sont les ligaments et les ménisques et leurs rôles			
Connaître les repérages rapides : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Du crâne (PNV)</li> <li>- Du rachis (C2, T1, T8, L4, Sacrum)</li> <li>- De la ceinture scapulaire (clavicule, épine, acromion, pointe de la scapule et ses bords)</li> <li>- Du bras (fin du grand pectoral, fin du deltoïde, épicondyles)</li> <li>- De l'avant bras</li> <li>- Du thorax (sternum, K2, K11 et K12)</li> <li>- De la ceinture pelvienne (crêtes iliaques, EIPS, EIAS, pubis)</li> <li>- De la cuisse (grand trochanter, patella)</li> <li>- De la jambe (fin du quadriceps, tête de la fibula, maléoles)</li> </ul>			
Pouvoir repérer l'os hyoïde			
Connaître, placer et palper les groupes de vertèbres, le nombre de vertèbres qui les composent ainsi que leur abréviation (ex : L1,T2...)			
Comprendre l'architecture globale de la colonne vertébrale, ses courbures, ainsi que les raisons de l'épaississement des vertèbres de haut en bas			
Connaître, placer et palper les côtes, et savoir combien de paires en possédons-nous théoriquement, dont combien de flottantes			
Comprendre quelques pathologies : arthrose, luxation, entorse, arthrite, kyste synovial, hernie, scoliose.			
<b>Système musculaire :</b>			
Comprendre le rôle du système musculaire			
Connaître les trois types de muscles			
Connaître la structure d'un muscle squelettique, et en comprendre les différents éléments : origine, ventre musculaire, terminaison			
Comprendre la différence entre tendon et ligament			
Comprendre le mécanisme de contraction			
Si l'on donne les insertions d'origine et de terminaison d'un muscle, savoir : <ul style="list-style-type: none"> <li>- le localiser</li> <li>- le palper</li> <li>- le sens de ses fibres</li> <li>- le mouvement qu'engendre sa contraction, et le mimer</li> <li>- le mouvement à exercer pour le tester de manière kinesthésique et savoir le réaliser</li> </ul>			
Comprendre la proprioception			

*Grille d'auto-évaluation évolutive d'Anatomie et de Physiologie Palpatoires*

Comprendre le rôle et le fonctionnement des fuseaux neuro-musculaires et des organes tendineux de Golgi ainsi que leurs utilisation en TFH			
Comprendre agoniste/antagonistes, synergique, fixateur			
Connaître au moins les 14 premiers muscles leurs repérages et leurs tests TFH			
Comprendre tendinite et déchirure			
<b>Physiologie générale :</b>			
Comprendre l'organisation : corps, systèmes, organes, tissu, cellules, molécules, atome, avec un exemple pour chaque.			
Avoir une idée claire de ce qu'est une cellule (unité de la base de la vie sur terre), une bactérie un virus			
Donner une définition de l'homéostasie, et en comprendre la portée dans le cadre de votre pratique			
Comprendre le rôle des muqueuses			
<b>Système tégumentaire :</b>			
Comprendre que la peau est une muqueuse avec un nombre fou de rôles différents			
Citer les éléments constituant le système tégumentaire et savoir succinctement donner leurs rôles (épiderme, derme, hypoderme, poils, glandes, récepteurs sensoriels)			
Comprendre l'importance de la flore commensale			
Comprendre les grands rôles de la peau, protection, thermorégulation, toucher...			
<b>Système cardiovasculaire :</b>			
Comprendre le rôle du système cardiovasculaire			
Repérer les cavités cardiaques			
Comprendre les petites et grandes circulations			
Comprendre les différences, rôles et sens de circulation du sang : artères, capillaires, veines, cœur, artère, capillaires...			
Comprendre le rôle du péricarde et du tissu nodal			
Connaître les rôles des globules rouges, des globules blancs, des plaquettes, et savoir d'où ces éléments proviennent			
<b>Système digestif :</b>			
Comprendre le rôle du système digestif			

*Grille d'auto-évaluation évolutive d'Anatomie et de Physiologie Palpataires*

Savoir expliquer digestion (mécanique et chimique) et absorption			
Savoir repérer foie et estomac			
Comprendre que l'intérieur de l'intestin est du milieu extérieur			
Comprendre les intérêts et influences de la flore intestinale			
Connaître les rôles principaux de l'estomac, de l'intestin grêle, du foie, de la vésicule biliaire, du pancréas et du gros intestin (colon)			
<b>Système urinaire :</b>			
Comprendre le rôle du système urinaire			
Localiser environ les reins (les vrais !)			
Connaître les rôles principaux des reins, des uretères, de la vessie et de l'urètre			
<b>Organes des sens :</b>			
Comprendre que la perception d'un sens est un mélange complexe entre des organes récepteurs en bonne marche, une transmission correcte et un apprentissage cérébral, social, familial...			
Comprendre les différences cône/bâtonnets			
Différencier oreilles externe, moyenne et interne, cochlée et vestibule et en comprendre leurs rôles principaux.			
<b>Système respiratoire :</b>			
Comprendre pourquoi l'on respire et le fonctionnement du système respiratoire			
Savoir repérer le diaphragme et que sa contraction provoque l'inspiration			
Pouvoir repérer les poumons			
<b>Système endocrinien :</b>			
Comprendre le rôle général du système hormonal			
Savoir ce qu'est une hormone			
Connaître les glandes principales, les repérer, et donner leurs rôles principaux			
Pouvoir donner l'exemple du rôle de l'insuline avec la glycémie (taux de sucre)			
<b>Appareils génitaux :</b>			
Pouvoir repérer les éléments de ces systèmes masculins et féminins			

*Grille d'auto-évaluation évolutive d'Anatomie et de Physiologie Palpatoires*

Pouvoir décrire le rôle de ces éléments			
Comprendre l'importance hormonale			
Avoir une idée de la spermatogenèse, des voies spermatiques, de l'intérêt des glandes associées.			
Comprendre le mécanisme d'érection et de l'éjaculation			
Comprendre le cycle ovarien			
Connaître les voies de la circulation de l'ovocyte			
Connaitre les intérêts des glandes vaginales et urétrales			
Pouvoir parler du cycle menstruel			
Pouvoir parler de la ménopause et de l'andropause			
<b>Anamnèse :</b>			
Comprendre l'intérêt d'un dossier patient ainsi que du suivi des séances			
Réfléchir aux points essentiels de votre anamnèse ainsi que de vos prises de note			

Voilà ce qui me paraît être l'essentiel à retenir des stages APP.

Je ne vous impose pas de connaissances approfondies. Vous n'êtes ni médecins, ni ostéopathes. Je vous ai déjà parlé des connaissances qui me semblent essentielles dans votre pratique durant les stages.

Ce que je mets en tableau ici ne doit pas vous effrayer, j'ai tenté de faire une liste exhaustive. J'aimerais simplement que vous compreniez les grandes lignes des différents systèmes, évitant ainsi les grands écueils.

Je vous invite à connaître le vocabulaire anatomique. Cependant, si cela vous échappe, parlez avec vos mots.

Je crois important aussi de compléter les manuels d'APP1, 2 et 3 par un livre dont je pourrais vous donner les références selon vos besoins.

Merci d'être venu à mon cours, j'espère qu'il vous a permis de vous aimer encore plus et de découvrir que notre beau corps est une merveille...

Alors vive l'anatomie et la physiologie !!!!!!!!!!!

*Si vous constatez quelques lacunes, pensez à moi, et ouvrez une foi ou deux les classeurs d'anat et de physio, ou le livre que vous aurez !*

*Sinon, n'hésitez pas à me contacter pour me poser des questions, demander quelques précisions, ou organiser un atelier anat/physio.*

*Toutes mes pensées, Julien : 06 83 68 41 37, [julien.guerry@hotmail.fr](mailto:julien.guerry@hotmail.fr)*