



Physiothérapeute HES



Mal de dos? Entorse? Claquage? Rhumatismes? Problèmes cardiorespiratoires? Spécialistes du mouvement et de la mobilité du corps, les physiothérapeutes interviennent auprès de patients de tous âges, atteints dans leur santé physique à la suite d'un accident, d'une maladie ou de ses séquelles, voire d'un handicap. Grâce à différentes méthodes thérapeutiques, ces professionnels soulagent les douleurs ou restaurent les fonctions physiques touchées afin que les patients puissent retrouver leur mobilité et leur autonomie.

Qualités requises

J'ai un bon sens du toucher

Les mains sont un outil de travail essentiel pour les physiothérapeutes. Que ce soit pour un drainage lymphatique ou une technique de mobilisation, il faut de la dextérité pour pouvoir masser délicatement et éviter d'appuyer trop fort.

J'ai une grande capacité d'observation, d'évaluation et d'analyse

Lors de chaque séance, les physiothérapeutes mènent toute une réflexion pour appliquer les bonnes techniques au bon moment. Ils sont capables d'évaluer rapidement la situation, tout en ciblant le problème au niveau du corps; ils savent analyser les résultats et en tirer des conclusions pour décider de la suite du traitement.

L'empathie, la patience et la pédagogie font partie de mes qualités

Parvenir à instaurer une relation de confiance avec les patients, savoir les écouter, être à même de les accompagner tout au long du traitement: la profession fait appel à de nombreuses qualités humaines. Grâce à leur fibre pédagogique, les physiothérapeutes sont en mesure d'expliquer aux patients les bienfaits des exercices proposés et ainsi de les motiver.

J'ai une bonne résistance physique

Ces professionnels fournissent eux aussi des efforts physiques lors des séances. Comme les patients, ils doivent veiller à ménager leur corps, d'où l'importance d'adopter des postures adéquates, d'avoir une constitution solide et d'entretenir sa forme.

Je suis une personne autonome et responsable

Les physiothérapeutes travaillent généralement seuls avec les patients. Ils établissent eux-mêmes les diagnostics physiothérapeutiques et sont responsables des traitements effectués. Ils doivent être prêts à justifier leurs choix face aux patients, aux médecins et aux assureurs maladie.

✓ Le métier implique une grande habileté manuelle et un sens aigu de l'observation.

Formation

La formation de physiothérapeute s'effectue dans une haute école spécialisée (HES).

Lieux

En Suisse romande: Genève, Lausanne, Loèche-les-Bains (VS; formation bilingue français-allemand)
Ailleurs en Suisse: Berne/Bâle, Saint-Gall, Winterthour (ZH), Landquart (GR), Manno (TI)

Durée

3 ans à plein temps

Conditions d'admission

Accès direct: CFC du domaine de la santé et maturité professionnelle santé et social; certificat de culture générale et maturité spécialisée santé; diplôme ES du domaine de la santé

Accès avec modules complémentaires santé (année propédeutique): CFC non spécifique avec maturité professionnelle; maturité gymnasiale; autres maturités spécialisées

Admission sur dossier: pour les candidats âgés de 25 ans et plus

Pour tous les candidats: procédure de régulation (nombre de places limité)

Contenu des études

Formation théorique: elle représente environ deux tiers du cursus. Contenu: fondements nécessaires à l'évaluation des situations cliniques et à la pratique de la physiothérapie; intervention dans les domaines de l'appareil locomoteur, de la neurologie et de la physiothérapie cardiovasculaire et respiratoire; rôles liés à l'exercice de la physiothérapie dans des situations complexes et au sein de contextes professionnels spécifiques; options; travail de bachelor.

Formation pratique: intégrée au cursus, elle se déroule sous forme de stages dans des institutions sociosanitaires.

Titre délivré

Bachelor of Science HES en physiothérapie

Formation continue

Comme dans toutes les professions de la santé, la formation continue régulière est indispensable à l'exercice du métier.

Quelques possibilités:

Cours: offres proposées par les associations de physiothérapeutes spécialisés (appelées aussi «groupes spécialisés»), les institutions de formation, des prestataires privés ou Physioswiss. Des congrès sur des thèmes variés sont aussi régulièrement organisés.

Hautes écoles: master en physiothérapie (Berne ou Winterthour); master en sciences de la santé, orientation physiothérapie; master en psychomotricité

Formations postgrades: CAS, DAS ou MAS offerts par les hautes écoles, par exemple CAS en thérapies manuelles, CAS en physiothérapie cardiorespiratoire, CAS de praticien-ne formateur-trice, DAS en physiothérapie du sport





◀ Mathilda Vuille utilise différentes techniques de massage pour soulager les tensions musculaires ou les raideurs articulaires.

Des patients entre de bonnes mains

Adolescente, Mathilda Vuille a été traitée par une physiothérapeute du sport après un accident de gym. «Elle m'a parlé du métier et cela m'a beaucoup intéressée», explique-t-elle. Désormais, c'est au tour de la jeune praticienne fraîchement diplômée d'aider les patients à se rétablir.

Maux de dos, arthrose, entorses, fractures, etc.: les problèmes dont sont atteints les patients traités dans ce cabinet biennois sont multiples. «J'ai affaire à des personnes de tous âges; certaines viennent pour des douleurs chroniques, d'autres pour de la rééducation postopératoire», précise Mathilda Vuille. «Je traite principalement les affections musculo-squelettiques, c'est-à-dire tout ce qui touche aux muscles, aux tendons et aux articulations.»

✓ La patiente exerce sa coordination, sous l'œil de la physiothérapeute.

Thérapies passives et actives

La jeune femme reçoit entre 15 et 20 patients par jour, pour des séances de 25 minutes. En ce moment, elle traite une personne qui a subi une opération du genou à la suite d'un accident de sport. «Au début, j'ai surtout appliqué des techniques de drainage lymphatique et de mobilisation pour soulager la douleur et récupérer la mobilité du genou. La patiente avait aussi des exercices simples à faire à domicile.» Cette dernière est désormais passée de deux à une séance par semaine. «Aujourd'hui, je travaille avec elle sur des exercices de renforcement, de stabilisation et d'équilibre.»

La physiothérapeute suit aussi une patiente atteinte de fatigue chronique. L'objectif est de l'amener à bouger afin qu'elle retrouve une certaine condition physique. Au programme: tapis de marche, vélo, etc. Mathilda Vuille prépare également des exercices que la patiente pourra faire à la maison. «Le but n'est pas de rendre les patients dépendants du ou de la physiothérapeute, mais de leur permettre de se prendre en charge et de devenir les acteurs principaux de leur santé.»

De l'anamnèse au rapport de sortie

Lorsqu'elle accueille un nouveau patient, Mathilda Vuille réalise une

anamnèse, au cours de laquelle elle interroge la personne sur ses antécédents médicaux, son état de santé et son problème ou sa douleur. Sur la base des informations récoltées et des tests cliniques effectués, la physiothérapeute élabore alors un plan de traitement, qu'elle adapte ensuite au fil des séances. «À la fin de chaque rendez-vous, je consigne tout ce qui s'est passé et je définis les prochaines étapes.»

Au terme du suivi, elle établit un rapport pour le médecin, avec l'évaluation des résultats obtenus et les techniques utilisées. «Je donne aussi mon appréciation quant à une éventuelle prolongation du traitement.»

Mathilda Vuille se voit bien pratiquer encore quelques années dans ce cabinet. «Par la suite, j'aimerais concrétiser mon projet d'origine: travailler au sein d'un hôpital, afin d'exercer dans le domaine cardiorespiratoire, un domaine que j'ai découvert et apprécié durant mon bachelor», conclut-elle.

Mathilda Vuille
25 ans,
physiothérapeute HES,
exerce dans un grand
cabinet appartenant
à une chaîne



Prise en charge globale

Qu'ils soient hospitalisés ou traités en ambulatoire, les patients de la clinique dans laquelle exerce Nico Bolzan sont suivis par différents spécialistes: médecins, ergothérapeutes, orthopédistes, assistants sociaux, etc. Avec ses collègues physiothérapeutes, le jeune homme joue lui aussi un rôle central dans les soins de réadaptation.

Établie à Novaggio (TI), la clinique traite des patients en réadaptation après un accident ou une opération du système musculosquelettique (au genou, à la hanche, à une épaule, au dos, etc.), ou affaiblis physiquement par une ou plusieurs pathologies. Ils se remettent en forme en passant de la salle de gym à la piscine, des appareils de magnétothérapie aux barres parallèles, ou encore des déambulateurs aux ballons d'exercice. «Il s'agit surtout de personnes âgées, mais nous traitons aussi des jeunes gravement touchés, qui ne peuvent pas encore rentrer chez eux», précise Nico Bolzan.

Objectifs thérapeutiques personnalisés

L'objectif de la réadaptation est de restaurer le plus possible les fonctions physiques atteintes et la mobilité, afin que le patient puisse reprendre les gestes de la vie quotidienne et atteindre les objectifs fixés avec le physiothérapeute à l'aide de mesures et de tests. Certains objectifs varient en fonction de la personne et du contexte dans lequel elle vit: pour les amateurs de jar-

dinage, par exemple, le traitement sera ciblé sur la récupération des mouvements nécessaires pour marcher sur un terrain irrégulier, se pencher pour arracher les mauvaises herbes, etc.; pour les pêcheurs qui ont subi une opération de l'épaule, les exercices viseront notamment à apprendre à lancer la canne à pêche sans se blesser. Pour faciliter le retour à la maison des patients, il faut aussi planifier les futurs traitements ambulatoires, organiser l'aide des proches et, si nécessaire, les conseiller au niveau de l'accessibilité et de l'adaptation du logement. Une bonne communication avec la famille est donc primordiale.

Collaboration interprofessionnelle

Pour atteindre leurs objectifs, les patients (en particulier ceux qui sont hospitalisés) bénéficient d'une prise en charge quotidienne, assurée par divers spécialistes. Les traitements effectués figurent dans leur dossier électronique, auquel les praticiens concernés ont accès. «Les échanges réguliers entre collègues permettent d'aborder la



Nico Bolzan
30 ans,
physiothérapeute HES,
travaille dans une
clinique de réadaptation

situation sous différents angles et de mettre en commun les approches de chaque spécialité (ostéopathie, neurologie, pneumologie, etc.)», précise Nico Bolzan. «Chacun de nous a en outre la possibilité de se perfectionner dans l'un ou l'autre domaine. Pour ma part, je viens de suivre un cours sur l'angiologie (maladies touchant les vaisseaux sanguins et lymphatiques), qui traitait en particulier des œdèmes postopératoires ou dus à des tumeurs. Ces nouvelles connaissances me seront utiles dans ma pratique professionnelle.»

✓ Nico Bolzan accompagne la patiente dans sa rééducation à la marche.



✓ Le physiothérapeute applique un traitement par ultrasons.





Réadaptation neurologique

Aider les patients à retrouver un maximum d'autonomie

Charlène Zufferey

28 ans, physiothérapeute HES, employée à la Clinique romande de réadaptation (CRR)

Comment êtes-vous arrivée à cette activité?

Ma mère a été hospitalisée à la CRR, c'est là que j'ai découvert le métier de physiothérapeute. En bachelor, j'ai fait un stage à la clinique, dans l'unité paraplégie/tétraplégie, ce qui m'a donné envie de m'orienter vers la neurologie. J'ai approfondi mes connaissances dans ce domaine lors de mon master.

En quoi consiste le travail avec les patients?

Je traite des patients victimes de traumatisme crânien, d'AVC ou de lésion de la moelle épinière. Je travaille avec eux sur les techniques de transferts: je les aide à se retourner dans leur lit, à passer de leur lit à leur chaise roulante, à franchir les seuils de porte, etc. J'interviens aussi dans la rééducation à la marche. Pour aider ces patients à retrouver un maximum d'autonomie, je cible les éléments problématiques – force, sensibilité, tonus ou coordination – et je propose des exercices adaptés. Les séances se déroulent individuellement ou en groupe, soit en salle, soit à la piscine.

Quid de votre spécialisation en déglutition?

Mon rôle est d'évaluer ce qui se passe pendant les repas: Le patient est-il capable de manger seul? Faut-il préparer autrement certains aliments, voire adapter l'environnement? Ici aussi, la rééducation des muscles de la bouche et de la gorge est possible, avec des exercices de stimulation sensitive, de renforcement, d'étirement, etc.

Avec qui collaborez-vous?

Principalement avec des ergothérapeutes, des neuropsychologues, des logopédistes, des médecins et des infirmiers. Chaque semaine, j'assiste à des réunions qui regroupent tous les thérapeutes des différents patients; je participe aussi à des formations continues internes, à des colloques d'unité et à des groupes de projets.



Physiothérapie pédiatrique

Créativité, encouragement et patience

Lea Moinat

31 ans, physiothérapeute HES, exerce comme indépendante dans un petit centre médical

Lancer des fléchettes sur une cible en étant couchée au sol, jouer au tennis avec un ballon gonflable en tenant en équilibre sur une jambe: voilà les exercices que Lea Moinat réserve à sa jeune patiente atteinte d'une cambrure excessive du dos. «Ces mouvements l'aident à corriger sa position», explique la physiothérapeute. «Ses vertèbres lombaires sont trop sollicitées, ce qui peut provoquer des maux de dos.»

Lea Moinat s'occupe ensuite d'un bébé dont le corps penche trop du même côté (positions, regards). La praticienne se sert d'un hochet pour attirer l'attention du nourrisson du côté qui doit être stimulé; elle l'aide à amorcer le mouvement et le laisse le terminer seul. Puis elle montre aux parents les positions qui permettent à l'enfant de s'entraîner à lever la tête.

Favoriser l'autodécouverte

«Pour les enfants, les approches sont différentes de celles pour les adultes. Avec eux, il faut être créatif et adapter les exercices à leur âge, les encourager et se montrer patient. Il s'agit aussi d'impliquer les parents, qui contribuent dans une large mesure au succès du traitement.»

Lea Moinat effectue aussi des visites à domicile. «Voir les enfants dans leur environnement me permet parfois de trouver la source du problème. Il m'arrive d'utiliser des objets de la maison pour leurs exercices. Il faut laisser les enfants découvrir par eux-mêmes leurs capacités.»

L'importance des échanges

La physiothérapeute reçoit près d'une dizaine d'enfants par jour. Exercer dans un centre médical a un double avantage: «Je bénéficie d'une certaine autonomie, tout en étant intégrée à une équipe», précise la praticienne. «Si j'ai besoin d'un avis ou d'un conseil, je peux m'adresser directement à la pédiatre, à la pédopsychiatre ou aux assistantes médicales.»



^ Anamnèse et tests

Quels sont l'historique médical et l'état de santé de la patiente? De quoi est-elle atteinte? La physiothérapeute évalue la situation, avant de procéder à des tests cliniques.



> Élaboration d'un plan de traitement

Sur la base des informations récoltées et des tests effectués, les physiothérapeutes élaborent un plan de traitement. Leurs interventions s'appuient sur les avancées scientifiques.

^ Agents physiques L'hydrothérapie, l'électrothérapie ou la thermothérapie permettent de renforcer l'action des traitements appliqués ou d'atténuer les douleurs.



^ Collaboration Le travail se fait en étroite collaboration avec d'autres professionnels de la santé: médecins, soignants, ergothérapeutes, diététiciens, psychologues, etc.



^ Définition des besoins et des objectifs Les physiothérapeutes cernent les besoins des patients et définissent, d'entente avec ces derniers, les objectifs à atteindre.



^ Méthodes thérapeutiques Mobilisation, étirement, renforcement, drainage lymphatique, assistance respiratoire, etc.: diverses techniques sont utilisées.



< Suivi Lors de chaque séance, les physiothérapeutes vérifient les progrès des patients à l'aide de mesures, de tests et d'exercices. Le plan de traitement est adapté au fil des rendez-vous.



^ Tâches administratives Planifier les séances, tenir à jour les dossiers des patients, rédiger des rapports: ces tâches font aussi partie du métier.



Marché du travail

Chaque année, environ 500 personnes entament la formation de physiothérapeute, dont quelque 170 en Suisse romande. Les diplômé-e-s n'ont aucun problème pour trouver du travail à l'issue de leur cursus. Conséquence du manque de places de formation et surtout de stage, il y a une pénurie de physiothérapeutes (les régions rurales sont davantage touchées). La Suisse est donc obligée de faire venir de nombreux praticiens de l'étranger. Dans le futur, les perspectives d'emploi resteront très bonnes, notamment en raison du vieillissement démographique et de la stratégie «l'ambulatoire avant le stationnaire».

Des hôpitaux aux grandes entreprises

Les physiothérapeutes peuvent exercer dans toutes sortes de structures: hôpitaux, cliniques, centres de rééducation, cabinets privés, EMS, foyers, associations sportives, clubs de sport, etc. Certains travaillent auprès de sportifs professionnels, d'autres dans ou pour de grandes entreprises, où leur tâche principale consiste à favoriser l'ergonomie au travail. Des débouchés existent aussi dans la recherche (au sein de cliniques ou de hautes écoles) ou dans l'enseignement.

Vastes possibilités de spécialisation

Affections musculosquelettiques, orthopédie, sport, neurologie, gériatrie, pédiatrie, troubles psychosomatiques et psychiatriques, uro-gynécologie, etc.: un large éventail de spécialisations s'offre

✓ Les physiothérapeutes disposent de nombreuses possibilités de spécialisation – par exemple en physiothérapie pédiatrique.

aux physiothérapeutes, en fonction de leur employeur.

Au niveau des possibilités d'évolution, les physiothérapeutes qui souhaitent exercer comme indépendants doivent demander une autorisation de pratiquer auprès des autorités cantonales compétentes. Les physiothérapeutes peuvent aussi devenir chef-fe-s d'un cabinet, voire d'une institution. L'Advanced Physiotherapy Practice (APP) représente une opportunité d'évolution intéressante pour les physiothérapeutes hautement qualifiés: ils peuvent assumer des responsabilités supplémentaires, comparables à celles des médecins (contrôles postopératoires, gestion de la médication, traitement pluridisciplinaire des patients venus aux urgences avec des problèmes respiratoires, etc.).

Principaux défis

Si aujourd'hui la physiothérapie est surtout là pour guérir, son rôle en matière de prévention et de promotion de la santé est amené à se développer. Avec le vieillissement de la population, plusieurs domaines gagneront de l'importance, comme la physiothérapie gériatrique et la physiothérapie à domicile.

La digitalisation (apps proposant des exercices que les patients peuvent faire en les visualisant sur leur smartphone, par exemple), la robotique (développement de prothèses ou de moyens auxiliaires pour pallier un handicap), ou encore la multiplication des spécialisations placeront à l'avenir la profession devant de nombreux défis.



Professions voisines

Les **ostéopathes** (HES) établissent des diagnostics sur la base de l'observation et de la palpation des patients ainsi que de tests; ils traitent des troubles aussi bien physiques que physiologiques. Le traitement se fait uniquement à l'aide des mains, par palpation, pression, etc. Les **ergothérapeutes** (HES) s'occupent des problèmes concrets rencontrés par les patients dans leur quotidien: se déplacer dans son logement, s'habiller, faire les courses, cuisiner, etc. Leur travail est surtout axé sur la création de matériel adapté et de moyens auxiliaires, ainsi que sur l'aménagement de l'environnement des patients. Les **chiropraticien-ne-s** (UNI) traitent les dysfonctionnements et les troubles douloureux provenant de lésions du système locomoteur, en particulier de la colonne vertébrale, en effectuant des manipulations au niveau des tissus mous. Les **masseurs-euses médicaux** (brevet fédéral) effectuent avec leurs mains, voire à l'aide d'appareils, des massages spécifiques permettant aux patients d'améliorer leur état de santé. Les **thérapeutes en psychomotricité** (HES) s'intéressent aux interactions entre le corps et le psychisme. Au moyen de diverses techniques (danse-thérapie, relaxation, expression corporelle ou théâtrale, etc.), ils agissent sur le corps pour rétablir des fonctions physiques, mais aussi des facultés mentales ou affectives.



Adresses utiles

www.orientation.ch, pour toutes les questions concernant les places d'apprentissage, les professions et les formations

www.physioswiss.ch, Association suisse de physiothérapie (Physioswiss)

www.hesge.ch/heds, Haute école de santé Genève (HEdS-GE)

www.hesav.ch, Haute école de santé Vaud (HESAV)

www.hevs.ch, HES-SO Valais-Wallis

www.orientation.ch/salaire, informations sur les salaires

Impressum

1^{re} édition 2021

© 2021 CSFO, Berne. Tous droits réservés.

Édition:

Centre suisse de services Formation professionnelle | orientation professionnelle, universitaire et de carrière CSFO
CSFO Éditions, www.csfo.ch, editions@csfo.ch
Le CSFO est une institution de la CDIP.

Enquête et rédaction: Jean-Noël Cornaz, Peter Kraft, CSFO; Alessandra Truatsch, Laura Braga, UOSP **Traduction:** Service linguistique de la Fondation ch **Relecture:** Fabienne Lüthi, Physioswiss; Dominique Monnin, Porrentruy; Marianne Gattiker, Saint-Aubin-Sauges **Photos:** Thierry Parel, Genève; Viola Barberis, Claro; Frederic Meyer, Zurich **Graphisme:** Eclipse Studios, Schaffhouse **Réalisation:** Roland Müller, CSFO **Impression:** Haller + Jenzer, Berthoud

Diffusion, service client:

CSFO Distribution, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Tél. 0848 999 002, distribution@csfo.ch, www.shop.csfo.ch

N° d'article: FE2-3129 (1 exemplaire), FB2-3129 (paquet de 50 exemplaires). Ce dépliant est également disponible en allemand et en italien.

Nous remercions toutes les personnes et les entreprises qui ont participé à l'élaboration de ce document. Produit avec le soutien du SEFRI.

