



PROGRAMME 2019 TRIGGER MANUEL

Cette formation peut-être dispensée en espagnol avec traducteur

PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

Le syndrome myofascial douloureux - SMD est une perturbation fonctionnelle, douloureuse et réversible de l'appareil locomoteur dont l'origine se situe et se maintient dans un ou plusieurs points trigger myofasciaux. L'élément fondamental du S.D.M est le Trigger Point Myo-fascial. Cette structure est responsable de l'apparition de douleurs référées non spécifiques et de gravité variable. Un point trigger myofascial ou point-détente est une zone très sensible, douloureuse ou hyperirritable, de quelques millimètres, localisée dans un muscle strié ou dans son fascia.

La capacité diagnostique et thérapeutique qui s'ouvre avec la connaissance du S.D.M est très large, ce qui garantit d'excellents résultats dans les pathologies douloureuses musculaires et articulaires.

Il existe bon nombre de traitements conservateurs différents du syndrome douloureux myo-fascial, comme les étirements, les techniques de neuro-inhibition, les pressions diverses. Ces techniques ont des effets différents sur le corps, entraînant une relaxation musculaire et permettant une meilleure oxygénation au niveau du point trigger, ce qui par conséquent permet une inhibition du point trigger myofascial.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Améliorer les connaissances concernant le système musculaire.

- Diagnostiquer une pathologie qui affecte le système musculaire.
- Acquérir les connaissances des techniques classiques dans le traitement des pathologies du système musculaire.
- Réaliser un diagnostic différentiel des pathologies musculaires.
- Acquérir une palpation anatomique précise et avancée.
- Appliquer la technique de compression et mettre en oeuvre un protocole de traitement conservateur basé sur différentes techniques de thérapie manuelle.

PRÉ-REQUIS

Etre Kinésithérapeute DE

DÉROULEMENT

2 journées de formation (14h) en cours collectifs (théorie et pratique)

Présentation du cours.

Caractéristiques cliniques du Syndrome douloureux myofascial, exploration et facteurs continus.

Nature des Trigger Point.

Traitement kinésithérapique conservateur du syndrome douloureux myofascial.

Les muscles du membre supérieur

Epaule

- Exploration anatomique et protocole de traitement des muscles de l'épaule.
- Coiffe des rotateurs (supra-épineux, infra-épineux, petit-rond).
- Autres muscles de l'épaule (grand rond, deltoïde antérieur/moyen et postérieur).

Bras

- Exploration anatomique et protocole de traitement des muscles du bras.
- Antérieur (biceps brachial, brachio-radial, coraco-brachial).
- Postérieur (Triceps brachial).

JOUR 1



PROGRAMME 2019 TRIGGER MANUEL

JOUR 1

Avant-bras

- Exploration anatomique et protocole de traitement des muscles de l'avant-bras.
- Antérieur (fléchisseur radial du carpe, long palmaire, fléchisseur ulnaire du carpe, rond pronateur, fléchisseur superficiel des doigts, fléchisseur profond des doigts, long fléchisseur du pouce, carré pronateur).
- Postérieur (brachio-radial, long extenseur radial du carpe, court extenseur radial du carpe, extenseur ulnaire du carpe, anconé, extenseur des doigts, court extenseur du pouce, long abducteur du pouce, court extenseur des doigts, extenseur de l'index, supinateur).

Les muscles du membre inférieur

Hanche

- Exploration anatomique et protocole de traitement des muscles de la hanche.
- Petit, moyen et grand fessier, piriforme, carré fémoral, obturateur interne et externe, pectiné, psoas.

Cuisse

- Exploration anatomique et protocole de traitement des muscles de la cuisse.
- Antérieur : quadriceps (vaste médial, latéral, droit fémoral et vaste intermédiaire).
- Médial : adducteurs (long, petit, grand adducteur).
- Postérieur : Ischio-Jambier (longue et petite portion du biceps fémoral, semi-membraneux et semi-tendineux).

Les muscles du membre inférieur (suite)

Jambe

- Exploration anatomique et protocole de traitement des muscles de la jambe.
- Antérieur : tibial antérieur, long extenseur des orteils et extenseur propre de l'hallux.
- Latéral : court et long fibulaire.
- Postérieur : soléaire, gastrocnémiens latéral et médial.

Pied

- Exploration anatomique et protocole de traitement des muscles du pied.
- Intrinsèques du pied (carré plantaire, court fléchisseur de l'hallux, abducteur du 5, adducteur de l'hallux, interosseux palmaires et dorsaux, court extenseur des orteils).

L'axe rachidien

Rachis

Tronc (dorsal et lombaire)

- Exploration anatomique et protocole de traitement des muscles du tronc.
- Antérieur : droit de l'abdomen, pectoraux.
- Latéral : oblique interne et externe, grand dorsal.
- Postérieur : carré des lombes, psoas, paravertébraux (longissimus, ilio-costal, multifides), trapèze, rhomboïdes, élévateur de la scapula.

Cou

- Exploration anatomique et protocole de traitement des muscles du cou.
- Antérieur : SCOM, scalènes.
- Postérieur : Paravertébraux (longissimus, ilio-costal portion cervicale, multifides, sous-occipital, splénius, semi-épineux de la tête).

Révisions : résolutions des incertitudes

Bilan de la formation

JOUR 2



PROGRAMME 2019 **TRIGGER MANUEL**

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les séances de formation ont lieu en présentiel. Elles alternent exposés théoriques illustrés d'exemples, démonstrations et mises en situations pratiques. Elles mobilisent l'utilisation de tables pour la mise en pratique des techniques. Remise de supports de formation.

MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Emargements par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Evaluation par le formateur des gestes et des techniques mises en oeuvre

A l'issue de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires

Remise d'une attestation de fin de formation

EFFECTIF

Nombre de stagiaires : Minimum 14 - maximum 24

INTERVENANTS

Youssef Rahou El Bachiri, PT, MSc. Kinésithérapeute libéral. Doctorant en Physiothérapie. Spécialiste Universitaire en Physiothérapie Invasive et Échographie Interventionnelle. Formateur officiel de la technique EPI. Rattaché au département de physiothérapie de l'Université Rey Juan Carlos. Consultant pour les 11Leader.

Pr César Fernández de las Peñas, PhD PT, DO. Directeur du département de Physiothérapie et médecine physique et rééducation de l'Université Rey Juan Carlos. Kinésithérapeute au sein du département de neurologie de l'hôpital d'Alcorcón. Formateur de thérapie manuelle et puncture sèche.

Jorge Rodríguez Jiménez, PT. Enseignant en kinésithérapie à Université Rey Juan Carlos. Expert en thérapie manuelle ostéoarticulaires et musculaires de l'appareil locomoteur. Expert en thérapie manuelle orthopédique, trigger points et dry needling. Formateur de thérapie manuelle et puncture sèche.

Dr Mariá Palacios Ceña, PT, MSc. Enseignante en kinésithérapie à Université Rey Juan Carlos. Master en ostéopathie structurelle. Expert en thérapie manuelle ostéoarticulaires et musculaires de l'appareil locomoteur. Expert en thérapie manuelle orthopédique, trigger points et dry needling. Formatrice de thérapie manuelle et puncture sèche.

Dr José Luis Arias Buría, PhD PT. Enseignant en kinésithérapie à Université Rey Juan Carlos. Expert en douleur myofasciale, en kinésithérapie ostéoarticulaire, en kinésithérapie du sport. Enseignant en formation continue de thérapie manuelle et puncture sèche. Kinésithérapeute à la clinique de l'Université Rey Juan Carlos.

Dr Ricardo Ortega Santiago, PhD PT. Enseignant en kinésithérapie à Université Rey Juan Carlos. Formateur de thérapie manuelle et puncture sèche. Kinésithérapeute à la clinique de l'Université Rey Juan Carlos

Stella Fuensalida Novo, PT, MSc. Enseignante en kinésithérapie à Université Rey Juan Carlos. Expert en thérapie manuelle ostéo-articulaire et musculaire de l'appareil locomoteur. Expert en thérapie manuelle orthopédique, trigger points et dry needling. Master en neurocontrôle moteur. Formatrice de thérapie manuelle et puncture sèche.

PARCOURS CONSEILLÉ

Formation « Puncture Kinésithérapique par aiguille sèche »