

# TRAITEMENT MANUEL DES TRIGGER POINTS MYOFASCIAUX (PRE REQUIS AU DRY NEEDLING)

## Objectif opérationnel

Identifier et appliquer les techniques manuelles permettant la détection et la désactivation des trigger points myofasciaux et intégrer ces pratiques dans la prise en charge d'un Syndrome Myofascial Douloureux (SMD).

### Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

Maximum 16 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

**9,3 / 10**

## Présentation de la formation

Construite en deux sessions de 7h00, cette formation vous permettra d'intégrer dans votre pratique quotidienne la prise en charge adaptée des trigger points myofasciaux.

Vous aborderez :

- Des rappels physiopathologiques des triggers points et du syndrome myofascial douloureux (SMD)
- L'examen et le raisonnement clinique des trigger points
- Les techniques manuelles de traitement : désactivation des trigger points actifs
- Des applications pratiques et traitements de SMD :
  - o Tête et cou
  - o Épaule douloureuse
  - o Membre supérieur
  - o Rachis thoracique et lombaire
  - o Membre inférieur.

## Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation et d'une serviette de bain.

## Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - o Pré et Post-test
  - o Quizz – questionnaires
  - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
  - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## Accès aux personnes en situation de handicap

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5<sup>ème</sup> catégorie)

### Intervenant

**Thomas CLEMENT**

MKDE en exercice libéral - PhD  
Enseignant-Formateur à l'ILFMK

### Durée - Horaires

**14 heures**

Jour 1 : 9h00-17h00  
Jour 2 : 9h00-17h00

## Programme détaillé de la formation

JOUR 1	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Comprendre la physiopathologie d'apparition des trigger points myofasciaux.</i>		
9h00	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	<b>Présentation de la formation et des participants</b>		
10h30	<b>Introduction : De la cellule à la contraction musculaire</b> <b>Physiologie de la contraction musculaire</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama – remise du support pédagogique – supports audio-visuel
10h45	<b>PAUSE</b>		
-	<b>Syndrome Myofascial Dououreux</b> <b>Nociception musculaire</b> <b>Concept Trigger Points et physiopathologie</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama – remise du support pédagogique – supports audio-visuel
12h30		<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama – remise du support pédagogique – supports audio-visuel
<b>REPAS</b>			
13h30	<b>Raisonnement clinique</b> <b>Différenciation structurelle</b>	<b>ÉCHANGES</b> <b>METHODE ACTIVE</b> <b>REFLEXIVE</b> <b>DEMONSTRATIVE</b>	Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur
-			
15h30	<b>PAUSE</b>		
15h45	<b>Examen clinique des Trigger Points et SMD</b>	<b>ÉCHANGES</b> <b>METHODE ACTIVE</b> <b>REFLEXIVE</b> <b>DEMONSTRATIVE</b>	Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur
-			
17h00	<b>Évaluation de fin de journée</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Questions-réponses Participation active des stagiaires

JOUR 2	CONTENUS	PÉDAGOGIE	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE : Identifier et appliquer les techniques adaptées de traitement des trigger points myofasciaux en fonction des situations cliniques des patients.</i>		
9h00	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE	Reprise du contenu de la veille Questions-réponses Participation active des stagiaires
-	Traitement du SMD et Trigger Points Tête et cou	ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE DEMONSTRATIVE	Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur
10h30	PAUSE		
10h45			
-	Traitement du SMD et Trigger Points Membre supérieur	ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE DEMONSTRATIVE	Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur
12h30	REPAS		
13h30	Traitement du SMD et Trigger Points Rachis thoracique et lombaire	ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE DEMONSTRATIVE	Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur
-	Traitement du SMD et Trigger Points Membre inférieur		
15h30	PAUSE		
15h45			
-	Résolution de deux cas cliniques	ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE DEMONSTRATIVE	Projection du diaporama - Questions-réponses - Participation active des stagiaires
17h00	Évaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel  Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	ÉCHANGES METHODE ACTIVE REFLEXIVE	Remise de support d'examen – Participation active des stagiaires - Tour de table