



Points Trigger Myofasciaux

Intervenant : Christophe BROY

Nombre d'heures : 2 jours – 15 heures

Objectifs pédagogiques :

1 -	Connaître la notion de Point Trigger (PT) et de Syndrome Myofascial Dououreux (SMD)
2 -	Connaître la physiopathologie des PT
3 -	Comprendre les étiologies des PT
4 -	Connaître le mécanisme de la douleur référée et ses schémas
5 -	Apprendre à dépister et palper un PT dans un muscle
6 -	Apprendre à diagnostiquer un SMD et à le différencier lors de l'examen clinique des autres structures
7 -	Maîtriser le traitement des PT et le choix des techniques adaptées: hands on et / ou hands off
8 -	Prévenir les récives et favoriser l'auto-traitement et l'autonomisation des patients

Public visé : Masseur Kinésithérapeutes DE

Pré-requis : avoir visionné la vidéo de pré-formation

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement : la formation alternera des séquences théoriques sous forme de PowerPoint et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur et des séquences de réflexion autour de cas cliniques. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

Suivi de l'exécution de l'action : signatures des feuilles d'émargement par 1/2 journées chaque jour de formation par les participants et contresignées par l'intervenant.

Appréciation des résultats de l'action : chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction.

Modalités d'évaluation : réalisation d'une évaluation pré-formation en début de formation le matin du premier jour et d'une évaluation post-formation à la fin du dernier jour de formation.



Jour 1 :

8h45 : Accueil des participants

9h : Présentation des participants et du formateur, attentes des participants et évaluation pré-formation

9h30 Retour sur la vidéo de pré-formation, questionnaire interactif et questions

10h45 : Pause

11h00 : L'examen du SMD et des Points Triggers, Théorie

11h45 : L'examen du SMD et des PT, Démonstration et pratique en binôme

12h30 : Pause repas

13h30 : Le Traitement du SMD et des PT, de la thérapie manuelle aux exercices actifs et l'autonomisation du patient

14h30 : Le traitement du SMD et des PT, Démonstrations et pratique en binôme

15h30 : Examen et traitement du muscle trapèze supérieur, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

16h15 : Pause

16h30 : Examen et traitement des muscles supra et infra épineux, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

17h30 : Conclusion et questions/réponses

18h : Fin de la journée

Jour2 :

9h00 : Retour sur les éléments de la veille

9h15 : Examen et traitement du muscle piriforme, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

10h00 : Examen et traitement des muscles scalènes, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

10h45 : Pause

11h00 : Examen et traitement du muscle quadriceps, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

11h45 : Examen et traitement du muscle moyen fessier, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

12h30 : repas

13h30 : Examen et traitement des muscles gastrocnémiens, soléaire et tibial postérieur, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

14h30 : Examen et traitement des muscles épicondyliens, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

15h30 : Pause

15h45 : Pratique libre supervisée des participants et réflexion autour de cas cliniques

16h30 2évaluation post formation et retour sur les points clés de la formation

17h : fin de la formatio