

## ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : [epk@epkmontpellier.fr](mailto:epk@epkmontpellier.fr) Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

### PROGRAMME DE FORMATION

#### TRIGGER POINTS : Thérapeutique des algies & de la posture

##### RESUME & OBJECTIFS :

Les Trigger points ou «points gâchettes» sont des points de tension situés au niveau des muscles ou de leurs enveloppes, souvent liés à une fatigue ou une souffrance musculaire (stress, surmenage ou surentrainement, inflammations, troubles de la posture, pathologies, souvent rencontrés dans nos cabinets). Ils sont responsables de phénomènes neuro végétatifs à distance de la zone concernée et de nombreuses douleurs chroniques (douleurs projetées). On parle alors de syndrome myofascial. Les douleurs myofasciales sont un sujet récurrent dans la littérature depuis les années quatre-vingt-dix.

Cette formation permettra de répondre aux questions suivantes :

Quels sont ces points ? Comment les détecter ? Comment les désactiver ? Quelle est leur implication dans notre équilibre postural ?

Localisation des Trigger points, leurs applications dans le traitement des algies vertébrales et périphériques. Les techniques de relâchement myofascial.

Traiter rapidement et avec efficacité les pathologies courantes rencontrées en pratique quotidienne : algies vertébrales et périphériques, déficiences posturales

Rôle préventif : blessures sportives, troubles posturaux.

**Objectif 1 :** Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation.

**Objectif 2 :** Transformation des pratiques : actualisation des connaissances et des outils d'évaluation/ pratique des bilans.

**Objectif 3 :** Transformation des pratiques : actualisation des pratiques / connaître les recommandations de l'H.A.S.

**Objectif 4 :** Savoir adapter le discours en fonction de l'âge et du milieu psycho-socio-environnemental.

**Objectif 5 :** Sensibiliser le patient à l'éducation thérapeutique, évoluer vers une autonomisation du sujet pour entretenir les acquis de la masso-kinésithérapie, et éviter les récidives.

- Le concept neurophysiologique de douleur musculo-squelettique
- Le bilan postural et l'anamnèse
- Les Trigger points principaux correspondant aux pathologies rencontrées en cabinet
- Techniques de traitement, auto rééducation et postures d'étirement
- Approche pratique des Trigger points réalisée entre les stagiaires (anamnèse, localisation, protocole thérapeutique)
- Exposé et commentaires autour de cas cliniques précis. Quiz !

| PUBLIC CONCERNÉ   | MÉTHODES PEDAGOGIQUES  | PREREQUIS   |
|---|--|---|
| Masseurs-kinésithérapeutes<br>Cadres de Santé<br>20 participants maximum  | Cours théoriques – Séquences pratiques.<br>Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative   | MKDE  |
| INTERVENANTS  | DUREE  | HORAIRES  |
| Alain MARZOLF : Masseur-Kinésithérapeute  | Nombre de journées : 2<br>Nombre d'heures : 14<br>Théorie : 5h / Pratique : 9h   | Jour 1 : 9h-12h / 13h30-17h30<br>Jour 2 : 9h-12h / 13h30-17h30  |
| COUT  | QUEL FINANCEMENT ?   |   |
| 500 euros<br>Eligible FIFPL   | <b>Pour les libéraux :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demande de prise en charge par le FIF PL à effectuer sur le site : <a href="http://www.fifpl.fr/">http://www.fifpl.fr/</a></li></ul>  | <b>Pour les salariés :</b><br>Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements. |
| INSCRIPTION   | ANNULATION   | LIEUX DE LA FORMATION   |
| Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage.<br>• par mail : <a href="mailto:epk@epkmontpellier.fr">epk@epkmontpellier.fr</a><br>• par téléphone : 04 99 23 23 09 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50%</li><li>• Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement.</li></ul> <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i> | IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier  |

## ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : [epk@epkmontpellier.fr](mailto:epk@epkmontpellier.fr) Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

### Déroulé pédagogique

#### Jour 1

| Type d'action | Horaires et/ou durée | Objectifs (pourquoi ?)   | Titres   | Contenu (Quoi ?)  | Méthode pédagogique (Comment ?)   | Méthode d'évaluation   |
|---------------|----------------------|--|--|---|---|--|
| Présentielle  | 15 mn                | Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation  | Evaluation des connaissances   | 1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle<br><br>2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques   | Méthode interactive et participative<br><br>Tour de table interactif  | QCM d'évaluation de début de formation.  |
| Présentielle  | 2h                   | Transformation des pratiques : actualisation des connaissances et des outils d'évaluation/ pratique des bilans<br><br>A la fin de cette séquence, les participants doivent savoir localiser les points trigger et différencier les points actifs et latents.   | Connaitre la physiopathologie des trigger points et du syndrome myofascial                           | <b>Cours magistraux :</b><br>Rappels des bases théoriques : historique, physiopathologie, étiologie.<br><br>-Le trigger point définition, évaluation, palpation, traitement<br>-Les facteurs d'activation des trigger points<br>-Le syndrome myofascial<br>-Trigger points, posture et chaînes musculaires.   | <b>Séquence théorique</b><br><br>Méthode expositive et affirmative  | Pour chaque manœuvre<br>Identification des points à améliorer<br>Correction par le formateur |
| Présentielle  | 1h                   |  |  | Connaître et comprendre les zones de référence des muscles les plus courants. Faire la différence entre les points actifs, les points latents. Savoir localiser et traiter les trigger points de façon précise en connaissant leur douleur référée.   | <b>Séquence pratique</b><br><br>Méthode démonstrative<br>Travail en groupe<br>Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye                  |  |
| Présentielle  | 1h                   | Transformation des pratiques : actualisation des pratiques / Maîtriser les outils d'évaluation et connaître les techniques de traitement.  |  | Identifier un point trigger, (point de détente, myofascial) une zone de douleur projetée,   | <b>Séquence pratique</b><br><br>Méthode démonstrative<br>Travail en groupe<br>Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye                  |  |
| Présentielle  | 30 mn                | Sensibiliser le patient à l'éducation thérapeutique, évoluer vers une autonomisation du sujet pour entretenir les acquis de la masso-kinésithérapie, et éviter les récidives :<br><br>• Connaitre les techniques d'auto rééducation<br>• Savoir adapter le discours en fonction de l'âge et du milieu psycho-socio-environnemental | Connaître les principes fondamentaux des techniques d'évaluation et de traitement des Trigger points | Réalisation des manœuvres de rééducation<br>Analyser ses pratiques  | <b>Séquence pratique</b><br><br>Méthode démonstrative et participative<br>Travail en groupe<br>Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye |  |
| Présentielle  | 30 mn                |  |  | <b>Cours magistraux :</b> bases<br>• Eléments du bilan diagnostique kinésithérapique, bilan des mobilités articulaires, bilan postural et proprioceptif.<br>• Connaitre et comprendre les zones de référence des muscles les plus courants.<br>• Faire la différence entre les points actifs, les points latents.<br>• Savoir localiser et traiter les trigger points de façon précise en connaissant leur douleur référée.<br>• Bilans - indications et contre-indications | <b>Séquence théorique</b><br><br>Méthode expositive et affirmative  | Pour chaque manœuvre<br>Identification des points à améliorer<br>Correction par le formateur |

## ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : [epk@epkmontpellier.fr](mailto:epk@epkmontpellier.fr) Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

|              |    |   |  |   |  |  |
|--------------|----|---|--|---|--|--|
| Présentielle | 1h |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démonstration et apprentissage du traitement des trigger points</li> <li>• Types de massage :</li> <li>• Compression ischémique statique manuelle du point trigger. Sans aucun mouvement entre les doigts et le TP.</li> <li>• Compression ischémique manuelle associée au mouvement musculaire</li> <li>• Compression ischémique + mouvement répété de va et vient sur le point</li> <li>• Trait tiré en profondeur</li> <li>• Outils : thérapie manuelle, balles, canne de massage.</li> </ul> | <b>Séquence pratique</b><br><br>Méthode participative<br><br>Travail en binôme : mise en pratique par les étudiants des manœuvres enseignées |  |
| Présentielle | 1h | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir adapter le discours en fonction de l'âge et du milieu psycho-socio-environnemental.</li> <li>• Sensibiliser le patient à l'éducation thérapeutique, évoluer vers une autonomisation du sujet pour entretenir les acquis de la masso-kinésithérapie, et éviter les récidives.</li> </ul> | Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret.<br>Connaitre les contre-indications de cette thérapie | <p>Mr X présente une séquelle d'entorse à la cheville droite avec instabilité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quels sont les éléments diagnostiques qui vous ont été transmis ?</li> <li>- Sur quels critères allez-vous établir un bilan diagnostique kinésithérapique ?</li> <li>- Comment évaluez-vous l'indication de la thérapie par trigger point ?</li> <li>- Que pouvez-vous donner comme auto-rééducation au patient ?</li> </ul>  | <b>Séquence pratique</b><br><br>Méthode participative  | <p>Pour chaque question le formateur et le groupe commentent le discours et la posture du thérapeute</p> <p>Identification des points à améliorer</p> <p>Correction par le formateur</p> |

### Jour 2

| Type d'action | Horaires et/ou durée | Objectifs (pourquoi ?)  | Titres   | Contenu (Quoi ?)  | Méthode pédagogique (Comment ?)  | Méthode d'évaluation   |
|---------------|----------------------|---|--|---|--|--|
| Présentielle  | 1 h                  | Transformation des pratiques : actualisation des pratiques. Savoir traiter un point Trigger   | Physiologie musculaire descriptive   | Physiologie musculaire descriptive  | <b>Séquence théorique</b><br><br>Méthode expositive et affirmante  | Quizz de l'évaluation de l'objectif.   |
| Présentielle  | 2 h                  | Connaitre et comprendre les zones de référence des muscles les plus courants. Faire la différence entre les points actifs, les points latents. Savoir localiser et traiter les trigger points de façon précise en connaissant leur douleur référée. |  | Dessin des trajets musculaires, palpation   | <b>Séquence pratique</b><br><br>Méthode démonstrative<br><br>Travail en groupe<br><br>Le formateur dessine les trajets musculaires sur un cobaye |  |
| Présentielle  | 45 mn                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transformation des pratiques : actualisation des pratiques</li> <li>• Savoir adapter le discours en fonction de l'âge et du milieu psycho-socio-environnemental.</li> </ul>                                | Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret.<br>Connaitre les contre-indications de cette thérapie | Le formateur propose à partir de cas concrets rencontrés dans sa pratique professionnelle plusieurs situations de soin. Il pose les questions : | <b>Séquence pratique</b><br><br>Méthode participative  | <p>Identification des difficultés rencontrées et des points à améliorer</p> <p>Correction par le formateur</p> <p>Une fiche d'aide à la progression est réalisée avec le groupe.</p> |

## ENSEIGNEMENT PERMANENT DE LA KINESITHERAPIE

IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Tél : 04 99 23 23 09

E-mail : [epk@epkmontpellier.fr](mailto:epk@epkmontpellier.fr) Site : <http://www.epkmontpellier.fr>

N° Siret : 47889745700030 - Code APE : 8542Z - Enregistré sous le n° 91 34 01 127 34 auprès du Préfet de Région. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

|              |       |   |                              |  |  |                         |
|--------------|-------|---|------------------------------|--|--|-------------------------|
|              |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser le patient à l'éducation thérapeutique, évoluer vers une autonomisation du sujet pour entretenir les acquis de la masso-kinésithérapie, et éviter les récidives.</li> </ul> |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quels sont les éléments diagnostiques qui vous ont été transmis ?</li> <li>- Sur quels critères allez-vous établir un bilan diagnostique kinésithérapeutique ?</li> <li>- Comment évaluez-vous l'indication de la thérapie par trigger point ?</li> <li>- Que pouvez-vous donner comme auto-rééducation au patient ?</li> </ul> |  |                         |
| Présentielle | 15 mn | Evaluation de l'impact de la formation  | Evaluation des connaissances | Questions relatives au contenu de la formation   | <b>Séquence théorique</b><br>Méthode interrogative | QCM de fin de formation |