

TRIGGER POINTS : THERAPEUTIQUE DES ALGIES & DE LA POSTURE

Objectifs

Les Trigger points sont des points de tension situés au niveau musculaire. Ils sont responsables de douleurs projetées : inflammations, troubles de la posture, pathologies, souvent rencontrés dans nos cabinets. On parle alors de syndrome myofascial.

Quels sont ces points ? Comment les détecter ? Comment les désactiver ? Leur implication dans notre équilibre postural.

Les objectifs :

- 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 : Connaître la physiopathologie des trigger points et du syndrome myofascial douloureux.

Objectif 2 : 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.

Objectif 3 : Connaître les principes fondamentaux des techniques d'évaluation et de traitement des Trigger points

Objectif 4 : Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret. Connaître les contre-indications de cette thérapie

Objectif 5 : Identifier mes compétences à développer

Intervenant

Alain MARZOLF
Masseur-Kinésithérapeute,
Enseignant IFMK Montpellier

Programme

- 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 !

Niveau

Acquisition de connaissances et de techniques immédiatement applicables.

Méthodes

Cours théoriques – Stages pratiques.

Public concerné

Masseurs-kinésithérapeutes
Cadres de Santé
20 participants maximum

Durée

Nbre ½ journées : 4
Nbre d'heures : 14
- théorie : 5h
- pratique : 9h

Dates

Jour 1 : 9h-12h – 13h-17h
Jour 2 : 9h-12h – 13h-17h

Coût

480 €

Lieu

IFMK - CHU Bellevue – Plan des 4 Seigneurs – 1, place Jean Baumel - 34295 Montpellier Cedex 5

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Responsable

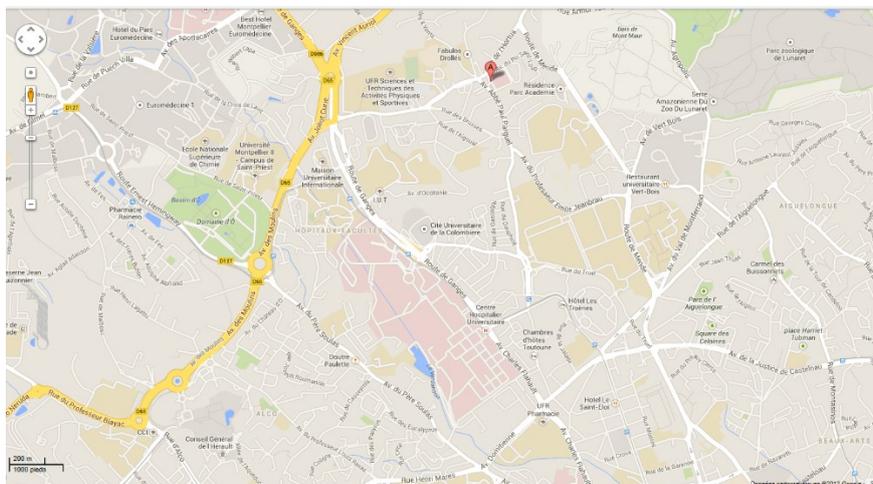
M. ROUVIERE Frédéric, Cadre de Santé et Directeur de l'Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie de Montpellier.

Intervenants

Professeurs, Médecins, Cadres de Santé, Masseurs-kinésithérapeutes et Professionnels de Santé vous proposent des formations complémentaires à la formation initiale en Masso-kinésithérapie.

Lieu

Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie - CHU Bellevue – Plan des 4 Seigneurs – 1, place Jean Baumele - 34295 Montpellier Cedex5



Source Google maps

La stationnement sur le parking de l'Institut étant **interdit**, nous vous prions de bien vouloir vous garer à l'extérieur du CHU.

Comment s'inscrire

La limite d'inscription est fixée à 1 semaine avant le début du stage. Les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée accompagnées de leur règlement. Les sessions sont organisées sous réserve d'un nombre suffisant de participants et la plupart sont limitées à 20 participants.

Renseignements divers :

- par mail : epk@epkmontpellier.fr
- par téléphone : 04 99 23 23 09

Annulation

- plus de 20 jours avant la date de début du stage : remboursement du chèque moins les frais de dossier (10%)
- moins de 20 jours avant la date de début de stage : remboursement 50%
- le jour du stage ou le stage commencé, il n'y aura pas de remboursement.

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.

Quel financement ?

- pour les libéraux :
 - la contrepartie de l'obligation annuelle du Développement Professionnel Continu (DPC) est la prise en charge de la formation et une indemnisation du praticien par l'ANDPC dans la mesure des fonds disponibles. **Certaines** de nos formations **sont** éligibles à l'ANDPC.
Renseignements : www.ANDPC.fr
 - par ailleurs, **certaines** formations bénéficient d'une prise en charge par le FIF PL. Cette demande doit être effectuée sur le site : <http://www.fifpl.fr/> **AVANT** le début de la formation à l'aide du présent document afin d'obtenir un n° de dossier de prise en charge.
- Pour les salariés :
Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.

Thème 09

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

Jour 1 - Matin

- **Préambule** : Ouverture du programme de formation, présentation, modalités administratives et organisationnelles, évaluation des connaissances.
Quizz de l'évaluation de début de stage.

Réunion 1 : Séquence théorique – Durée : 2 heures – Méthode expositive

Objectif 1 : Connaître la physiopathologie des trigger points et du syndrome myofascial douloureux.

Cours magistral

- Rappels des bases théoriques : historique, physiopathologie, étiologie.
 - Le trigger point définition, évaluation, palpation, traitement
 - Les facteurs d'activation des trigger points
 - Le syndrome myofascial
 - Trigger points, posture et chaînes musculaires

Réunion 2 : Séquence Pratique – Durée : 1 heure – Méthode démonstrative et participative

Objectif 2 : 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.

Séquence 1 : Méthode démonstrative

Le formateur réalise sur un cobaye les manœuvres de dépistage des trigger points et en explique les différentes étapes.

Séquence 2 : Méthode participative

Étape participative / travail en binôme

Les participants réalisent entre eux les manœuvres de localisation des trigger points.

But atteint : A la fin de cette séquence, les participants doivent savoir localiser les points trigger et différencier les points actifs et latents.

Jour 1 – Après-midi

Réunion 3 : Séquence pratique – Durée : 1 heure – Méthode participative et démonstrative

Objectif 3 : Connaître les principes fondamentaux des techniques d'évaluation et de traitement des Trigger points

- **Mots clés** : *point trigger, point de détente, myofascial, muscle, zone de douleur projetée, auto massage, auto rééducation*

Séquence 1 théorique – Durée ½ heure – Méthode participative : Analyser ses pratiques

- *Travail de groupe* : Tour de table interactif avec les stagiaires, recueil des pratiques individuelles, actualisation.

Définir les moyens actuels que possèdent les stagiaires pour traiter les pathologies de l'appareil locomoteur, étude de leur vision thérapeutique.

Séquence 2 Théorique – Durée 1/2 heure – Méthode expositive :

Cours magistral

- Eléments du bilan diagnostique kinésithérapique, bilan des mobilités articulaires, bilan postural et proprioceptif.
- 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.
- Bilans - indications et contre-indications

Séquence 3 Pratique - Méthode : démonstrative et participative – Durée 1 heure - travail en binôme

- Démonstration et apprentissage du traitement des trigger points
- Types de massage :
 - Compression ischémique statique manuelle du point trigger. Sans aucun mouvement entre les doigts et le TP.
 - Compression ischémique manuelle associée au mouvement musculaire
 - Compression ischémique + mouvement répété de va et vient sur le point
 - Trait tiré en profondeur
- Outils : thérapie manuelle, balles, canne de massage.

Réunion 4 : Séquence pratique – Durée : 1 heure – Méthode participative

Objectif 4 : Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret. Connaître les contre-indications de cette thérapie

Mots clés : *cervicalgies, scapulalgies, lombalgies, zone de douleur, limitation articulaire, contractures musculaires, auto massage, postures d'étirements.*

Cette notion globale doit permettre au masseur-kinésithérapeute d'apprécier les capacités et de déterminer les muscles dans les pathologies courantes.

Méthode pratique

- **Séquence 1 :** divers trigger point impliqués dans les pathologies courantes : entorses, scapulalgies, cervicalgies, lombalgies, ...
- **Séquence 2 : Travail de groupe : cas concret n° 1**

Mr X présente une séquelle d'entorse à la cheville droite avec instabilité.

- Quels sont les éléments diagnostiques qui vous ont été transmis ?
- Sur quels critères allez-vous établir un bilan diagnostique kinésithérapique ?
- Comment évaluez-vous l'indication de la thérapie par trigger point ?
- Que pouvez-vous donner comme auto-rééducation au patient ?

Jour 2 - Matin

Réunion 1 :

Objectif 2 : 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.

- **Séquence 1 théorique – Durée : 1 heure – Méthode expositive :**
Cours magistral
Physiologie musculaire descriptive.
- **Séquence 2 pratique – Durée : 2 heures - Méthode : démonstrative et participative :**
Dessin des trajets musculaires, palpation
Pratique en groupe et en binôme
Quizz de l'évaluation de l'objectif.
A la fin de cette séquence, les participants peuvent rechercher les points actifs en fonction des douleurs référées décrites.

Jour 2 – Après-midi

Réunion 2 : Séquence pratique – Durée : 3 heures - Méthode démonstrative et participative :

Objectif 4 : Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret. Connaître les contre-indications de cette thérapie

A partir de cas concret virtuel, les participants proposent des localisations des points trigger et réalisent en binôme les traitements

Réunion 3 : Séquence théorique – Durée : 1 heure - Méthode participative :

Objectif 5 : Identifier mes compétences à développer

- **Séquence 1** : Analyser ses pratiques et leurs implications dans la prévention. Evaluation des acquis et des techniques durant les ateliers pratiques. Le pourquoi du côté préventif de cette thérapie manuelle.
- **Séquence 2** : Identifier les difficultés rencontrées
- **Séquence 3** : Se fixer des objectifs d'amélioration dans sa pratique avec ce nouveau regard thérapeutique.

Travail de réflexion en groupe

Quiz de l'évaluation de l'objectif.

Grille d'évaluation du centre de formation.

Clôture du programme :

Reprise des grands thèmes et échanges permettant de faire apparaître l'intégration de ces deux jours

Evaluation de la formation :

QCM de fin de formation

QCM d'évaluation du centre de formation

QCM d'évaluation à distance

Bibliographie

- CLAIR & AMBER DAVIES « Soulagez vos douleurs par les Trigger Points » Editions Thierry Souccard
- Janet TRAVELL & David SIMONS « Douleurs et troubles fonctionnels myofasciaux. Traité des points détente musculaires » Tome 1 et 2 HAUG 1994
- P.RICHTER, E. HEBGEN « Point gâchettes et chaînes fonctionnelles musculaires » MALOINE 2008
- Joseph E. MUSCOLINO « Douleurs musculaires et étirements en 32 planches Les points gâchettes » ELSEVIER MASSON 2009
- NETTER Franck « Atlas d'anatomie humaine » MASSON 2009
- GRAY'S ANATOMIE 2010
- JOSEPH MUSCOLINO "Manuel de palpation osseuse et musculaire. Points gâchettes, zones de projections, étirements" ELSEVIER MASSON
- CLAY & POUND "Massothérapie Clinique" MALOINE

Reliability of the pressure algometer as a measure of myofascial trigger point sensitivity. John L.ReevesBernadetteJaegerSteven B.Graff-Radford
Pain - Volume 24, Issue 3, March 1986, Pages 313-321

Quantification of changes in myofascial trigger point sensitivity with the pressure algometer following passive stretch. Bernadette Jaeger John L.Reeves
Pain - Volume 27, Issue 2, November 1986, Pages 203-210

Myofascial pain syndrome and trigger-point management. B.S. Stephanie C.Han M.D. Patricia Harrison
Regional Anesthesia and Pain Medicine - Volume 22, Issue 1, January–February 1997, Pages 89-101