

TRIGGER POINTS : THERAPEUTIQUE DES ALGIES & DE LA POSTURE

Objectifs	Intervenant	
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 connaissances et des outils d'évaluation/ Savoir traiter un point Trigger. • 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 récides. 	<p>Alain MARZOLF Masseur-Kinésithérapeute, Enseignant IFMK Montpellier</p>	
Programme		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 ! 		
Pré Requis	Méthodes	Public concerné
MKDE	Méthode présenteielle, affirmative et expositive : Cours théoriques Méthode interrogative et réflexive Méthode démonstrative et participative : Séquences pratiques	Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 20 participants maximum
Durée	Dates	Coût
Nbre journées : 2 Nbre d'heures : 14 - théorie : 5h - pratique : 9h	Jour 1 : 9h-12h – 13h30-17h30 Jour 2 : 9h-12h – 13h30-17h30	480 €
Lieu		
IFMK - CHU Bellevue – Plan des 4 Seigneurs – 1, place Jean Baumel - 34295 Montpellier Cedex 5		

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Responsable

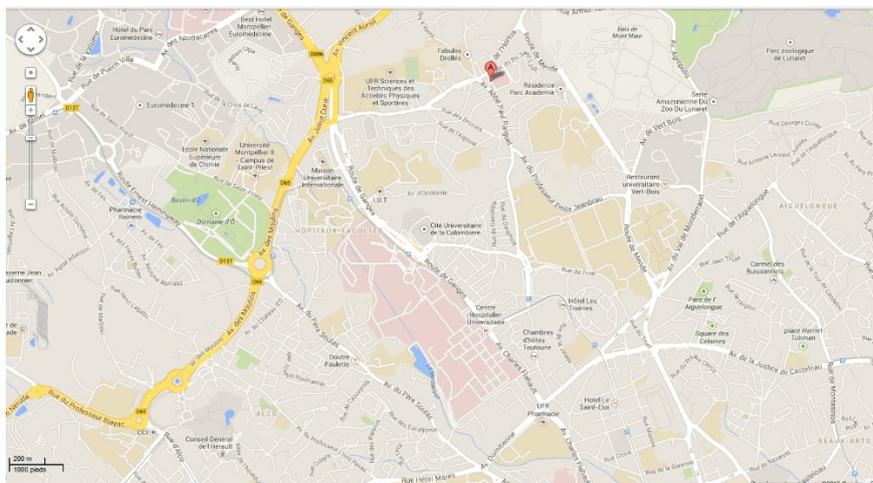
M. ROUVIERE Frédéric, Cadre de Santé et Directeur de l'Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie de Montpellier.

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 Baumel - 34295 Montpellier Cedex5



Source Google maps

Le 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.

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 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques	Méthode interactive et participative 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 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	Cours magistraux : 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.	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	Pour chaque manœuvre Identification des points à améliorer Correction par le formateur
Présentielle	1h			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.	Séquence pratique Méthode démonstrative Travail en groupe Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye	
Présentielle	1h	Transformation des pratiques : actualisation des pratiques / Maitriser les outils d'évaluation et connaître les techniques de traitement.		Identifier un point trigger, (point de détente, myofascial) une zone de douleur projetée,	Séquence pratique Méthode démonstrative Travail en groupe Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye	Pour chaque manœuvre Identification des points à améliorer Correction par le formateur
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 : • Connaitre les techniques d'auto rééducation • Savoir adapter le discours en fonction de l'âge et du milieu psycho-socio-environnemental	Connaitre les principes fondamentaux des techniques d'évaluation et de traitement des Trigger points	Réalisation des manœuvres de rééducation Analyser ses pratiques	Séquence pratique Méthode démonstrative et participative Travail en groupe Le formateur réalise les manœuvres sur un cobaye	
Présentielle	30 mn			Cours magistraux : bases • Eléments du bilan diagnostique kinésithérapique, bilan des mobilités articulaires, bilan postural et proprioceptif. • Connaitre et comprendre les zones de référence des muscles les plus courants.	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	

				<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
Présentielle	1h			<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	Séquence pratique Méthode participative Travail en binôme : mise en pratique par les étudiants des manœuvres enseignées	
Présentielle	1h	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir adapter le discours en fonction de l'âge et du milieu psycho-socio-environnemental. • Sensibiliser le patient à l'éducation thérapeutique, évoluer vers une autonomisation du sujet pour entretenir les acquis de la masso-kinésithérapie, et éviter les récides. 	Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret. 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"> - 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 ? 	Séquence pratique Méthode participative	Pour chaque question le formateur et le groupe commentent le discours et la posture du thérapeute Identification des points à améliorer Correction par le formateur

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	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	Quizz de l'évaluation de l'objectif. Identification des difficultés rencontrées et des points à améliorer Correction par le formateur Une fiche d'aide à la progression est réalisée avec le groupe.
Présentielle	2 h	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.		Dessin des trajets musculaires, palpation	Séquence pratique Méthode démonstrative Travail en groupe Le formateur dessine les trajets musculaires sur un cobaye	
Présentielle	45 mn	<ul style="list-style-type: none"> Transformation des pratiques : actualisation des pratiques Savoir adapter le discours en fonction de l'âge et du milieu psycho-socio-environnemental. Sensibiliser le patient à l'éducation thérapeutique, évoluer vers une autonomisation du sujet pour entretenir les acquis de la masso-kinésithérapie, et éviter les récives. 	Se situer dans sa pratique au regard d'un cas concret. Connaître 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 : <ul style="list-style-type: none"> 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 ? 	Séquence pratique Méthode participative	Pour chaque question le formateur et le groupe commentent le discours et la posture du thérapeute Identification des points à améliorer Correction par le formateur
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation
Non présentielle		Evaluation du centre de formation et de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle	Evaluation à distance	Questions relatives à la mise en pratique des acquis de la formation dans l'activité professionnelle	Méthode interrogative et réflexive	Grille d'évaluation Cas clinique