

# Traitement manuel des trigger-points myofasciaux (T. CLEMENT)

## Objectifs

Appliquer un protocole de traitement manuel spécifique – précis et progressif afin de désactiver les Trigger Points (TP) et le Syndrome Myofascial Dououreux (SMD)

## Formateur.trice

Thomas CLEMENT

Masseur-kinésithérapeute libéral, PhD

Enseignant-formateur à l'ILFMK

## Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :  
**9.3/10**

## Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 575€

FIFPL - Reste à charge : 175€

DPC - En cours de traitement

Crédit d'impôt - Reste à charge : 413.72€

## Organisation

Construction du groupe :  
20 personnes

Du 12 au 13 décembre 2024 - Mulhouse

Du 1 au 2 décembre 2025 - Mulhouse

14h / 2 jours

## Public et Prérequis

Formation ouverte aux masseurskinésithérapeutes (D.E. ou A.E.)

## Contenu

Construite en deux sessions, cette formation permettra d'intégrer dans votre pratique :

- Rappels de physiopathologie des TP et du SMD – notions et examens cliniques – raisonnement clinique et différenciation structurelle.

- Techniques de désactivation et de traitement des TP : ouverture vers les concepts complémentaires de thérapie manuelle.
- Applications pratiques au rachis lombaire –muscles longissimus, ilio-costal et piriforme, examen et traitement
- Applications pratiques aux SMD du bloc inférieur – à des SMD complexes.

## Programme de la formation

- 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 :
  - Tête et cou
  - Épaule douloureuse
  - Membre supérieur
  - Rachis thoracique et lombaire
  - Membre inférieur.

Formation validée par le FIFPL et le DPC (n°11182425073)

## 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 :
  - Pré et Post-test
  - Quizz – questionnaires
  - Correction des gestes techniques au décours de la pratique
  - Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

## Programme détaillé de la formation

| Jour 1         | Contenus  | Pédagogie  |   |
|----------------|---|--|---|
|                | <u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE</u> : Comprendre la physiopathologie d'apparition des trigger points myofasciaux  |  |   |
| 09h00          | <b>Accueil des stagiaires</b>   | <b>ÉCHANGES</b>  | Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires                         |
| 09h30          | <b>Présentation de la formation et des participants</b>   |  |   |
| 09h30<br>10h30 | <b>Introduction : De la cellule à la contraction musculaire</b><br><br><b>Physiologie de la contraction musculaire</b>  | <b>THÉORIQUE</b>   | Projection du diaporama – remise du support pédagogique – supports audio-visuel                                   |
|                |   |  |   |
| 10h45<br>12h30 | <b>Syndrome Myofascial Dououreux</b><br><b>Nociception musculaire</b><br><br><b>Concept Trigger Points et physiopathologie</b>  | <b>THÉORIQUE</b>   | Projection du diaporama – remise du support pédagogique – supports audio-visuel                                   |
|                |   |  |   |
| 13h30<br>15h30 | <b>Raisonnement clinique</b><br><br><b>Différenciation structurelle</b>   | <b>ÉCHANGES</b><br><br><b>METHODE ACTIVE</b><br><br><b>REFLEXIVE</b><br><br><b>DEMONSTRATIVE</b> | Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur |
|                |   | <b>Pause</b>   |   |
| 15h45<br>16h30 | <b>Examen clinique des Trigger Points et SMD</b>  | <b>ÉCHANGES</b><br><br><b>METHODE ACTIVE</b><br><br><b>REFLEXIVE</b><br><br><b>DEMONSTRATIVE</b> | Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur |
| 16h30<br>17h00 | <b>Évaluation de fin de journée</b>   | <b>ÉCHANGES</b>  |   |
| Jour 2         | Contenus  | Pédagogie  |   |
|                | <u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE</u> : Identifier et appliquer les techniques adaptées de traitement des trigger points myofasciaux en fonction des situations cliniques des patients. |  |   |
| 09h00          | <b>Accueil des stagiaires</b>   | <b>ÉCHANGES</b>  | Reprise du contenu de la veille   |
| 09h30          | <b>Présentation de la formation et des participants</b>   |  |   |
| 09h30<br>10h30 | <b>Traitement du SMD et Trigger Points Tête et cou</b>  | <b>METHODE ACTIVE</b><br><br><b>REFLEXIVE</b>  | Questions-réponses<br><br>Participation active des stagiaires   |
|                |   | <b>ÉCHANGES</b><br><br><b>METHODE ACTIVE</b><br><br><b>REFLEXIVE</b>                             |   |

|                |   |  |   |
|----------------|---|--|---|
|                |   | <b>DEMONSTRATIVE</b>   |   |
| <b>Pause</b>   |   |  |   |
| 10h45<br>12h30 | <b>Traitement du SMD et Trigger Points<br/>Membre supérieur</b>   | <b>ÉCHANGES</b><br><b>METHODE ACTIVE</b><br><b>REFLEXIVE</b><br><b>DEMONSTRATIVE</b> | Projection du diaporama –<br>Démonstration pratique puis<br>application en binôme-<br>Supervision corrections du<br>formateur |
| <b>Repas</b>   |   |  |   |
| 13h30<br>15h30 | <b>Traitement du SMD et Trigger Points<br/>Rachis thoracique et lombaire</b>  | <b>ÉCHANGES</b><br><b>METHODE ACTIVE</b><br><b>REFLEXIVE</b><br><b>DEMONSTRATIVE</b> | Projection du diaporama –<br>Démonstration pratique puis<br>application en binôme-<br>Supervision corrections du<br>formateur |
| <b>Pause</b>   |   |  |   |
| 15h45<br>16h30 | <b>Résolution de deux cas cliniques</b>   | <b>ÉCHANGES</b><br><b>METHODE ACTIVE</b><br><b>REFLEXIVE</b><br><b>DEMONSTRATIVE</b> | Projection du diaporama –<br>Questions-réponses –<br>Participation active des stagiaires                                      |
| 16h30<br>17h00 | <b>Évaluation de fin de formation et de<br/>l'Objectif Opérationnel</b><br><br><b>Questionnaire oral et écrit de satisfaction<br/>et de connaissances</b> | <b>ÉCHANGES</b><br><b>METHODE ACTIVE</b><br><b>REFLEXIVE</b>                         | Remise de support d'examen –<br>Participation active des stagiaires<br>– Tour de table  |