

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 Douloureux (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 :
8.7/10

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 575€

DPC - Reste à charge : 0€

FIFPL - Reste à charge : 0€

Organisation

Construction du groupe :
20 personnes

Du 25 au 26 septembre 2026 - 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	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	Présentation de la formation et des participants		
09h30	Introduction : De la cellule à la contraction musculaire	THÉORIQUE	Projection du diaporama – remise du support pédagogique – supports audio-visuel
10h30	Physiologie de la contraction musculaire		
	Pause		
10h45	Syndrome Myofascial Douloureux Nociception musculaire	THÉORIQUE	Projection du diaporama – remise du support pédagogique – supports audio-visuel
12h30	Concept Trigger Points et physiopathologie		
	Repas		
13h30	Raisonnement clinique	ÉCHANGES	Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur
15h30	Différenciation structurelle	METHODE ACTIVE	
		REFLEXIVE	
		DEMONSTRATIVE	
	Pause		
15h45	Examen clinique des Trigger Points et SMD	ÉCHANGES	Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur
16h30		METHODE ACTIVE	
		REFLEXIVE	
		DEMONSTRATIVE	
16h30	Évaluation de fin de journée	ÉCHANGES	Questions-réponses
17h00			Participation active des stagiaires
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	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Reprise du contenu de la veille
09h30	Présentation de la formation et des participants	METHODE ACTIVE	Questions-réponses
		REFLEXIVE	Participation active des stagiaires
09h30	Traitement du SMD et Trigger Points Tête et cou	ÉCHANGES	Projection du diaporama – Démonstration pratique puis application en binôme- Supervision corrections du formateur
10h30		METHODE ACTIVE	
		REFLEXIVE	

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