



# *Traitement des syndromes myofasciaux du quadrant inférieur (points triggers, dry needling et auto-traitement)*

MAJ le 07.01.2024

---

## Programme

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

### CONTEXTE

Les douleurs d'origine myofascial se caractérisent par une douleur référée, et/ou des phénomènes neuro-végétatifs référés, accompagnée de « points trigger » actifs.

Différentes études ont démontré que les points de déclenchement myofasciaux / points triggers / points gâchettes sont associés à de nombreuses pathologies courantes, sans que l'on sache si elles en sont la conséquence ou le facteur causal.

Ces « Points Trigger » sont des points douloureux qui se situent dans la musculature.

Lorsqu'ils sont actifs, leur seuil de douleur à la pression est réduit et leur exacerbation déclenche la douleur habituelle décrite par le patient.

Lors de la prise en charge de troubles musculosquelettiques, il est nécessaire de dépister les Points Trigger actifs et de les traiter par des techniques appropriées.

Lors de cette formation, vous apprendrez tout d'abord à les évaluer, ensuite à les traiter en traitement manuel et/ou en acupuncture sèche (ou dry needling) et enfin vous apprendrez comment rendre autonome le patient par des protocoles d'exercices ciblés, des muscles concernés afin d'améliorer les effets sur le long terme dans la prise en charge de ses douleurs myofasciales.

Cette formation sera consacrée, à la prise en charge des syndromes myofasciaux du quadrant inférieur, chez l'adulte.

## **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

1. Définir le SMD et le PT
2. Connaître la physiopathologie des PT
3. Savoir examiner et repérer un PT
4. Savoir traiter manuellement des PT du quadrant inférieur
5. Connaître les indications et contre-indications du DN
6. Savoir puncturer les muscles du quadrant inférieur
7. Savoir proposer un protocole d'auto-traitement des syndromes myofasciaux du quadrant inférieur et y faire adhérer le patient

## **LISTE DES PUBLICS CIBLES**

Masseur-kinésithérapeute

## **PRÉ-REQUIS**

Il n'y a pas d'autre prérequis pour s'inscrire à cette formation que d'être professionnel dans l'une des professions ciblées.

## **DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION**

La durée de la formation : 23 heures

Sur 3 journées

Effectif max : 20 pers

Accessibilité : situation de handicap

Sous réserve de places disponibles il est possible de s'inscrire jusqu'à 48 heures avant la formation

## **PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)**

***Christophe Broy, masseur-kinésithérapeute***

## **PROGRAMME :**

## **Jour 1**

Présentation des participants et du formateur, attentes des participants et évaluation préformation

Retour sur la vidéo de préformation, questionnaire interactif et questions

L'examen du SMD et des Points Triggers, Théorie

L'examen du SMD et des PT, Démonstration et pratique en binôme

Le Traitement du SMD et des PT, de la thérapie manuelle aux exercices actifs et l'autonomisation du patient

Le traitement du SMD et des PT, Démonstrations et pratique en binôme

Examen et traitement du muscle gastrocnémien, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

Examen et traitement des muscles du quadriceps, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

Conclusion et questions/réponses

## **Jour 2**

Retour sur les éléments de la veille

Dry Needling : Historique et cadre légal

Terminologie et effets du Dry Needling

Le matériel de DN

Les indications et contre-indications du DN

Les effets secondaires du DN

Muscle gastrocnémien : Dry Needling

Muscle quadriceps : Dry Needling

Muscle Ischio jambiers : thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement

Muscle moyen fessier : thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement

Retour sur les points clés de la journée

## **Jour 3**

Les suites du Dry needling

Muscle piriforme : thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement

Muscles extenseurs bas du rachis : thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement

Muscle carré des lombes : thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement

Muscles du pied: thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement

Muscle petit fessier : thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement

Muscles soléaire et tibial postérieur : thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement

Conclusions et évaluation post formation

## SEQUENCES

N°	TITRE SÉQUENCE	OBJECTIFS	DUREE	CONTENU	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	MÉTHODE D'ÉVALUATION
<b>JOUR 1</b>						
1	Accueil, présentations et attentes des participants	Recueillir les attentes des participants	20	Attentes des participants	Participatif, prise de parole de chaque participant	Pas d'évaluation pour cette séquence
2	Evaluation pré formation	Evaluer les connaissances initiales des participants	10	Questionnaire interactif	Questionnaire interactif	Résultat du quiz en %
3	Vidéo pré formation	Retour sur la vidéo de préformation, questionnaire interactif et questions	75	Questionnaire interactif	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette séquence
4	Examen du SMD	Savoir dépister un SMD et palper un PT	45	Examen du SMD : examen subjectif, objectif, tests spécifiques et palpation	Explicatif, PowerPoint	Vérification de la compréhension en fin de séquence
5	Examen du SMD	Savoir dépister un SMD et palper un PT	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
6	De la thérapie manuelle aux exercices actifs et l'autonomisation du patient	Savoir traiter un PT et choisir les techniques adaptées	60	Description et études scientifiques	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette séquence

7	De la thérapie manuelle aux exercices actifs et l'autonomisation du patient	Savoir traiter un PT et choisir les techniques adaptées	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
8	Application au muscle gastrocnémien	Repérer les PT et traiter le muscle gastrocnémien de la thérapie manuelle à l'auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
9	Application au muscle quadriceps	Repérer les PT et traiter le muscle quadriceps de la thérapie manuelle à l'auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
10	Conclusion de la 1ère journée	Vérifier la compréhension du jour 1 et répondre aux questions	30	Retour sur les points clés de la journée	Explicatif, PowerPoint et temps d'échange	Pas d'évaluation sur cette séquence
<b>JOUR 2</b>						
11	Retour sur les éléments de la veille	Répondre aux questions des participants et rappeler les points clés de la veille	15	Questions des participants	Explicatif, PowerPoint et temps d'échange	Pas d'évaluation sur cette séquence
12	Historique du DN	Rappeler l'évolution du DN dans le temps	15	Timeline et études scientifiques	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette séquence
13	Le cadre légal en France	Définir le cadre légal de la pratique du DN en France	15	Textes juridiques, législatifs, décrets CNO et CMK	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette séquence
14	Terminologies du DN	Définir les différentes terminologies du DN	15	Définitions et études scientifiques	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette séquence
15	Les effets du DN	Définir les effets du DN	45	Définitions et études scientifiques	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette séquence
16	Le matériel de DN	Définir le matériel nécessaire pour le Dn	30	Description du matériel	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette séquence
17	Les indications du DN	Définir les actions du DN	15	Définitions et études scientifiques	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette séquence

18	Les contres indications au DN	Définir les CI au DN	15	Descriptions	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette pratique
19	Les complications possibles	Définir les complications possibles et leurs management	45	Descriptions	Explicatif, PowerPoint	Pas d'évaluation sur cette période
20	Application au muscle gastrocnémien	Repérer les PT et puncturer le muscle gastrocnémien	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
21	Application au muscle quadriceps	Repérer les PT et puncturer le muscle quadriceps	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
22	Application aux ischio jambiers	Thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
23	Application au moyen fessier	Thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
24	Conclusion de la 2ème journée	Retour sur les points clés de la journée et répondre aux questions	30	Retour sur les points clés de la journée	Explicatif, PowerPoint et temps d'échange	Pas d'évaluation sur cette séquence
<b>JOUR 3</b>						
25	Retour sur les éléments de la veille	Répondre aux questions des participants et rappeler les points clés de la veille	15	Questions des participants	Explicatif, PowerPoint et temps d'échange	Pas d'évaluation sur cette séquence
26	Rappels des règles de sécurité et d'hygiène	Rappeler les règles d'hygiène et de sécurité pour la pratique du DN	15	Rappels et recommandations CNO CMK	Explicatif, PowerPoint et temps d'échange	Pas d'évaluation sur cette séquence

27	Application au muscle piriforme	Thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
28	Application au muscle extenseurs bas du rachis	Thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
29	Application au muscle carré des lombes	Thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
30	Application au muscle du pied	Thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
31	Application au muscle petit fessier	Thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
32	Application au muscle soléaire et tibial postérieur	Thérapie manuelle, dry needling et auto-traitement	60	Démonstrations pratiques et Ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
33	Evaluation post-formation	Evaluer les connaissances finales des participants	15	Questionnaire interactif	Questionnaire interactif	Résultat du quiz en %

34	Conclusion	Vérifier la compréhension de la formation et réponse aux questions	15	Retour sur les points clés de la formation	Explicatif, PowerPoint et temps d'échange	Pas d'évaluation sur cette séquence
----	------------	--	----	--	---	-------------------------------------

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Méthodes affirmatives : le formateur transmet son savoir au travers d'un diaporama sous forme de cours magistral et d'échanges, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Méthodes interrogatives et actives : mise en pratique et échanges avec les stagiaires, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

## MOYENS TECHNIQUES

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation.

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant.

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.



Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
  - Son degré de motivation
  - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
  - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire
  - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formationCe questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.
2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.  
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.
3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.  
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.
4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**