



## Programme de formation

Thérapie manuelle des tissus mous musculaires

### But de la formation

L'action de formation entre dans la catégorie des actions de formations professionnelle continue prévue par l'article L.900-2 du code du travail.

Elle a pour but de transmettre les connaissances théoriques et pratiques de la technique nommée çï dessus afin d'acquérir un savoir-faire directement applicable dans les cabinets.

### Compétences visées

1. Traiter les troubles fonctionnels des membres supérieur, inférieur, du rachis et du bassin.

### Pré-requis

Diplôme de masseur kinésithérapeute

**Pré acquis** : connaissance de base, anatomie, physiologie.

### Liste des référents

### Type de public

Masseurs kinésithérapeutes

### Sanction de la formation

Une attestation de participation et une attestation de fin de formation seront remises aux participants.

### Méthodes pédagogiques

Formation présentielle comprenant des questionnaires pré et post-formation, de la démonstration et de la répétition, des savoirs théoriques référencés et de l'analyse de cas cliniques, ainsi que des questionnaires de satisfaction.

### Durée

21 heures (3 jours).

## Programme

---

Cette formation intensive s'adresse aux masseurs kinésithérapeutes désireux d'approfondir leurs compétences dans le domaine de la rhumatologie, de la traumatologie, de l'orthopédie et de la médecine du sport, en se concentrant sur les syndromes myofasciaux douloureux. En se basant sur des cas cliniques concrets, cette formation vise à renforcer les capacités diagnostiques et thérapeutiques des participants.

Les objectifs principaux de ce séminaire sont multiples :

1. Diagnostic Précis : Apprendre à effectuer un bilan complet et spécifique pour identifier les différents syndromes douloureux, qu'ils soient d'origine ostéo-articulaire, neuro-musculaire, musculo-tendineux, ligamentaire, ou disco-radicaire.
2. Traitement Efficace : Développer des compétences dans le traitement des troubles fonctionnels touchant les ceintures scapulaires, les membres supérieurs, le bassin, les membres inférieurs et le rachis, en utilisant des techniques manuelles éprouvées.
3. Maîtrise des Techniques : Acquérir un éventail de techniques manuelles pour les tissus mous, ligamentaires, articulaires, musculaires et vasculaires, permettant de soulager les tensions et de restaurer la fonctionnalité.
4. Diagnostic Kinésithérapique : Être capable d'établir un diagnostic kinésithérapique précis et de mettre en place un plan de traitement adapté en fonction des troubles identifiés, en prenant en compte les aspects myofasciaux, articulaires, ligamentaires et posturaux.
5. Anatomie Palpatoire : Maîtriser l'anatomie palpatoire pour une évaluation plus approfondie et des interventions plus ciblées.

Les objectifs spécifiques incluent :

- Acquérir des techniques de traitement des tissus mous qui ont fait leurs preuves au fil du temps.
- Appliquer ces techniques à diverses pathologies telles que le torticolis, la périarthrite scapulo-humérale, la névralgie cervico-brachiale, les entorses, la sciatique, les tendinopathies d'Achille, la pubalgie, le lumbago aigu, entre autres.
- Comprendre que la thérapie manuelle des tissus mous offre une approche unique et complémentaire à la kinésithérapie traditionnelle, en traitant efficacement les fixations articulaires et en répondant aux besoins spécifiques des sportifs.

En résumé, cette formation propose une approche holistique et pratique pour le diagnostic et le traitement des troubles musculo-squelettiques, en mettant l'accent sur des techniques éprouvées et une compréhension approfondie de l'anatomie et de la physiologie humaine.

### **1er jour - Membre supérieur**

9h00-10h30 :

#### **L'épaule**

- Topographie et anatomie palpatoire
- Le complexe ostéo articulaire de l'épaule
- Les muscles de la coiffe des rotateurs
- La subluxation antérieure et supérieure de l'épaule
- La mobilisation de la glène
- L'omo thoracique
- La récupération de l'extensibilité musculaire du sub scapulaire
- La récupération de l'extensibilité musculaire du sub clavier
- La récupération de l'extensibilité musculaire du supra épineux
- La récupération de l'extensibilité musculaire du coraco brachial

10h30-10h45 pause

10h45-12h15

- La récupération de l'extensibilité musculaire de l'élève de la scapula
- La récupération de l'extensibilité musculaire du long biceps
- La récupération de l'extensibilité musculaire du deltoïde
- La récupération de l'extensibilité musculaire du grand dorsal
- La récupération de l'extensibilité musculaire du rhomboïde
- La récupération de l'extensibilité musculaire du grand pectoral

12h15-13h30 repas

13h30-15h30

## **Le Coude**

- Topographie et anatomie palpatoire
- Levée de tension du coude
- Mobilisation globale du coude
- La récupération de l'extensibilité musculaire des muscles de l'avant bras

15h30-15h45 pause

15h45-17h15

## **Le poignet et les doigts**

- Topographie et anatomie palpatoire
- Mobilisation du scaphoïde
- Mobilisation du capitatum
- Mobilisation du lunatum
- Syndrome du canal carpien
- Levée de tension des doigts
- Friction de l'aponévrose palmaire
- Friction des tendons perforés

## **2ème jour - Membre inférieur**

9h00-10h30 :

### **La hanche**

- Topographie et anatomie palpatoire
- Test de la coxo fémorale
- Techniques d'équilibration de la hanche
- Friction des ligaments fémoraux
- Friction du ligament antérieur de la hanche
- Friction du ligament postérieur de la hanche

- La récupération de l'extensibilité musculaire trochantérienLa récupération de l'extensibilité musculaire trochantérien
- Levée de tension des fessiersLevée de tension des fessiers

*10h30-10h45 pause*

*10h45-12h15*

### **La cuisse**

- Topographie et anatomie palpatoire
- Levée de tension du droit fémoral
- Levée de tension du quadriceps
- Levée de tension du sartorius
- Levée de tension du TFL
- Levée de tension du piriforme
- Levée de tension du gracile

*12h15-13h30 repas*

*13h30-15h30*

### **Le genou**

- Topographie et anatomie palpatoire
- Le genou et la jambe
- Traction du tibia en couple
- Levée de tension du muscle poplité
- Levée de tension des ischio jambiers
- Levée de tension du biceps fémoral
- Mobilisation des ailerons rotuliens
- Récupération de l'hypo extensibilité capsulo ligamentaire des ligaments collatéraux.

*15h30-15h45 pause*

*15h45-17h15*

### **La cheville et le pied**

- Topographie et anatomie palpatoire
- Levée de tension du tibial antérieur
- Récupération de l'extensibilité musculaire de l'extenseur propre du I
- Levée de tension du talon d'achille
- Récupération de l'hypo extensibilité capsulo ligamentaire des métatarsiens.
- Mobilisation de la tibio tarsienne.
- Mobilisation de la sous astragalienne.
- Récupération de l'hypo extensibilité capsulo ligamentaire des ligaments collatéraux.

### **3ème jour - Bassin et colonne**

*9h00-10h30 :*

- Topographie et anatomie palpatoire
- Travail préparatoire bassin et lombaires
- Récupération de l'hypo extensibilité capsulo ligamentaire des ligaments sacro iliaques

postérieurs.

- Récupération de l'hypo extensibilité capsulo ligamentaire inter épineux lombaires.
- Récupération de l'hypo extensibilité capsulo ligamentaire des ligaments intertransversaires lombaires.
- Récupération de l'hypo extensibilité capsulo ligamentaire des ligaments sacrosciatiques.
- Récupération de l'hypo extensibilité capsulo ligamentaire des ligaments cintrés du diaphragme.
- Récupération de l'hypo extensibilité capsulo ligamentaire des ligaments ilio lombaires.

*10h30-10h45 pause*

*10h45-12h15*

## **Ilium et sacrum**

- Mobilisation des iliums antérieur et postérieur
- Mobilisation sacrum antérieur et postérieur

*12h15-13h30 repas*

*13h30-15h30*

## **Lombaires**

- Topographie et anatomie palpatoire
- Test de liberté lombaire
- Friction profonde des masses lombaires
- Mobilisation lombaire globale
- Mobilisation lombaire
- Levée de tension du carré des lombes
- Syndrome du pyramidal
- Sciatique et lumbago aigu

*15h30-15h45 pause*

*15h45-17h15*

## **Dorsales et côtes**

- Topographie et anatomie palpatoire
- Levée de tension globale dorsale
- Mobilisation de T1
- Technique pour le torticollis
- Mobilisation de la 1 ère Côte
- Levée de tension des intercostaux
- Mobilisation côtes/cartilages
- Mobilisation spécifique K11/K12
- Mobilisation du chevauchement du 10ème cartilage costal
- Torticollis