

Le traitement des douleurs d'origines musculaires dans les pathologies chroniques du rachis : Techniques de raccourcissement par inhibition musculaire

A – Programme détaillé

Durée = 14h00

Formateur = Vincent JACQUEMIN – Masseur-Kinésithérapeute

Nombre de stagiaires = 20 maximum

Public : Masseurs Kinésithérapeutes

Prérequis : Diplôme d'Etat Français de Masseur Kinésithérapeute, ou autorisation d'exercice de la profession de masseur-kiné

Orientation n°3 : Amélioration de l'évaluation, du traitement et de la prise en charge de la douleur

1 – Résumé et Objectifs :

Contexte :

Les douleurs chroniques de la colonne vertébrale représentent plus de 7% de la population française et environ 80% des dépenses de soin.

Leur prévalence et leur nomadisme médical imposent l'optimisation du parcours et de la prise en charge pour soulager les patients et limiter une chronicisation définitive.

L'origine douloureuse musculaire est bien souvent mal identifiée, bien qu'elle soit l'une des souffrances la plus fréquemment rencontrée. Il est donc nécessaire qu'elle soit bien identifiée dans ces différentes formes et bien prise en charge.

Les techniques musculaires de raccourcissement par inhibition, fonctionnelles et douces, favorisent le relâchement des points indures et douloureux, et permettent un rééquilibrage musculaire, et un soulagement des phénomènes douloureux ;

Résumé :

A travers les principales atteintes chroniques du rachis (céphalées de tension, scapulalgies, lombalgies et pseudo-sciatalgies) et d'un jeu de questions réponses aidant le kinésithérapeute à construire sa réflexion, la formation permettra :

- L'identification de ces dysfonctions musculaires, et des facteurs de risques de ces pathologies.
- La mise en place d'un diagnostic kinésithérapique adapté à chaque niveau d'atteinte au moyen de tests prouvés scientifiquement.
- L'identification des redflags et des diagnostics d'exclusion.



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

- La connaissance des traitements recommandés et non recommandés.
- Chaque groupe musculaire potentiellement responsable de ces phénomènes douloureux est traité, au niveau cervical, thoracique, costal, lombaire et au niveau du bassin : repérage des dysfonctions, positionnement du secteur visé, traitement manuel de rééquilibrage
- En fin de programme, des cas cliniques adossés à des pathologies les plus fréquemment rencontrées sollicitent le raisonnement clinique et la mobilisation des techniques les plus appropriés.

Objectifs :

Généraux :

- Améliorer la prise en charge des patients souffrant de douleurs chroniques au niveau du rachis
- Améliorer les pratiques dans la prise en charge des syndromes douloureux en s'appropriant les Techniques de raccourcissement par inhibition musculaire.

Spécifiques :

- Connaître l'identification des facteurs de risque de ces pathologies.
- S'approprier le bilan et le diagnostic kinésithérapique par l'utilisation de tests cliniques validés et spécifiques.
- Être en capacité d'établir un raisonnement clinique et le choix du traitement sur cette pathologie multifactorielle.
- Maîtriser les techniques de raccourcissement musculaire par inhibition sur les différents groupes musculaires responsables des phénomènes douloureux ;
- Organiser la prise en charge en s'appuyant sur les données de la science.

2 – Déroulé pédagogique :

Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 14h comportant :
 - Des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
 - Un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

Programme

Séances	Objectifs	Durée	Supports et méthodes pédagogiques	Ratio Formateur/ Apprenant
1^{er} jour matinée : 9h00 – 12h30				
Accueil des participants Présentation de la formation	Présentation du programme et de ses objectifs, Questions, Définir les attentes des participants	20min	Tour de table Powerpoint	30/70
Contexte épidémiologique	Identifier la région	20min	Powerpoint Méthode expositive	80/20
Bilan générique et diagnostic kinésithérapique	Conduire l'interrogatoire et sélectionner les informations les plus pertinentes	50min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	50/50
Les exclusions médicales	Découvrir les drapeaux	20min	Powerpoint	80/20
Les recommandations de bonne pratiques	Découvrir les dernières recommandations de traitements des douleurs	30mn	Powerpoint Paperboard Méthode	50/50
Bases physiologiques	Le réflexe myotatique, Le fuseau neuro- musculaire, Les motoneurons alpha et gamma Le dysfonctionnement somatique sur une articulation.	40min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	80/20
Règles générales	Caractéristiques des points de tension, Le point mobile, La chronologie du protocole, le principe de la technique, Les indications contre- indications	30min	Powerpoint Méthode interrogative	80/20
1^{er} jour matinée : 14h00 – 17h30				
Traitement des tenders points antérieurs du rachis cervical	Découvrir les tenders points et les traiter	60min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/40
Traitement des tenders points postérieurs du rachis cervical	Découvrir les tenders points et les traiter	40min	Powerpoint Méthode expositive	60/40
Traitement des tenders points antérieurs du thorax	Découvrir les tenders points et les traiter	60 min	Powerpoint Méthode expositive	60/40



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

			Travaux pratiques	
Traitement des tenders points postérieurs du thorax	Découvrir les tenders points et les traiter	50 min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/40
2^{ème} jour matinée : 9h00 – 12h30				
Accueil des participants	Question / retour sur la journée précédente	15 min	Tour de table	30/70
Traitement des tenders points antérieurs des côtes et espaces intercostaux	Découvrir les tenders points et les traiter	60 min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/40
Traitement des tenders points postérieurs des côtes	Découvrir les tenders points et les traiter	40 min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/40
Traitement des tenders points antérieurs du rachis lombaire	Découvrir les tenders points et les traiter	55 min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/40
Traitement des tenders points postérieurs du rachis lombaire	Découvrir les tenders points et les traiter	40 min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/40
2^{ème} jour matinée : 14h00 – 17h30				
Traitement des tenders points antérieurs du bassin	Découvrir les tenders points et les traiter	40 min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/40
Traitement des tenders points postérieurs du bassin	Découvrir les tenders points et les traiter	40 min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/40
Traitement des tenders points du sacrum et du coccyx	Découvrir les tenders points et les traiter	20 min	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/40
Exemple de cas clinique : Traitement d'une céphalée de tension	Choisir les Tender point pour cette pathologie Autothérapie Prévention des récides	30 min	Travail en petits groupes puis présentation	10/90
Cas pratiques : traitement d'une scapulalgie	Choisir les Tender point pour cette pathologie Autothérapie Prévention des récides	20 min	Travail en petits groupes puis présentation	10/90



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

Cas pratiques : Traitement d'une lombalgie chronique	Choisir les Tender point pour cette pathologie Autothérapie Prévention des récives	20 min	Travail en petits groupes puis présentation	10/90
Cas pratiques : Traitement d'une pseudo-sciatalgie	Choisir les Tender point pour cette pathologie Autothérapie Prévention des récives	20 min	Travail en petits groupes puis présentation	10/90
Conclusion	Revoir les moments clés de la formation	20 min	Quizz Discussion	50/50

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs " : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

Les formateurs sont également incités à utiliser au cours de la formation des outils favorisant l'interactivité et le travail collaboratif, tel que les applications Kahoot et poll everywhere.



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

D – Référence recommandation bibliographie

1. BARETTE G, CÉRIOLI A, DUFOUR X, BARILLEC F ; Traiter les tensions musculaires en thérapie manuelle Kiné scientifique n° 589, mars 2011.
2. BARETTE G, DUFOUR X, CERIOLI A ; Place des Techniques de strain- counterstrain dans l'arsenal du thérapeute manuel en pratique quotidienne EMC- Kinésithérapie- Médecine Physique- Réadaptation 2018 ;050° : 1.13 (Article 26.065-A- 10)
3. BIERY J C, SAVOIA-MCHUGH K S, SAVOIA-MCHUGH L A Strain Counterstrain Pain Treatment: A Solution for Military Members to Succeed Mil Med 2021 Jun 27;usab258.doi: 10.1093/milmed/usab258. Online ahead of print.
4. BROSE Sw ,JENNINGS DC, KWOK J, STUART Cl, O'CONNELL Sm, PAULI Ha, LIU B, Sham manual medicine protocol for cervical strain-counterstrain research 2013 May;5(5):400-7.doi: 10.1016/j.pmrj.2013.01.005. Epub 2013 Feb 15.
5. CHAITOW L. Positional release techniques. 2 edition. Churchill Livingstone, 2002.
6. COLLINS CK, MASARACCHIO M, CLELAND JA. The effectiveness of strain counterstrain in the treatment of patients with chronic ankle instability: A randomized clinical trial J Man Manip Ther 2014 Aug;22(3):119-28 doi: 10.1179/2042618614Y.0000000069
7. CYNAN L. A randomized controlled study examining the short terms effects of SCS treatment on quantitative sensory measures at digitally tender points in the low back. CONRDD, Australia, 2010.
8. DARDZINSKI JA, OSTROV BE, HAMANN LS, Myofascial pain unresponsive to standard treatment:successful use of a strain and counterstrain technique with physical therapy. Journal of clinical rheumatology : practical reports on rheumatic 2000 Aug;6(4):169-74.
9. DIXNEUF A. Guide pratique des techniques de Jones, Sully 2011.
10. FERREIRA Benoît, Approche explicative des fondements de la technique de Jones Strain- Counterstrain et de son application thérapeutique, maîtrise en kinésithérapie, Paris, 2009.
11. FRITZ K, NOVOTNY K, CARR JR Cl., Physiology, Counterstrain/FPR 2021 Jul 26. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan–.
12. PMID: 32965823 Free Books & Documents. Review.
13.] HARMON L, MYERS. Clinical application of counterstrain. Osteopathic Press, 2006.
14. Haute autorité de santé (HAS). Masso-kinésithérapie dans les cervicalgies communes et dans le cadre du "coup du lapin" ou whiplash. Recommandations, mai 2003.
15. PÉNINO G, TIXA S. Les tensions musculaires : du diagnostic au traitement. Paris : Éditions Masson, 2008.



16. WONG CK, ABRAHAM T, KARIMI P, OW-WING C. Strain counterstrain technique to decrease tender point palpation pain compared to control conditions: a systematic review with meta-analysis J Bodyw Mov Ther. 2014 Apr;18(2):165-73.
17. WONG CK Strain counterstrain: current concepts and clinical evidence .Man Ther. 2012 Feb;17(1):2-8. doi: 10.1016/j.math.2011.10.001. Epub 2011 Oct 24.PMID: 22030379 Review.



28 rue Guillaume de Machaut
85000 – La Roche-sur-Yon



formatops@cevak.fr
02 51 47 95 95



www.cevak.fr
Suivez-nous !

FORMATOPS

Immatriculée au RCS de la Roche sur Yon sous le N° 792 037 467 00018 - APE : 8559A

Société par Actions Simplifiée, au capital de 10 000€