



**SSK-FORMATION**  
KINÉSITHÉRAPIE

# Programme Formation Thérapie Manuelle des Points Triggers Myofasciaux

Pointez, évaluez, traitez précisément tout au long de cette formation Les douleurs aiguës ou chroniques et les dysfonctions de l'appareil locomoteur sont souvent générées par l'activation de Points Trigger Myofasciaux. Les céphalées, les scapulalgies et les lombalgies... ont souvent une origine myofasciale. L'existence clinique des PTrM est indéniable, le traitement en est relativement simple, à dominance manuelle, il est efficace en peu de temps. Pour toutes ces raisons, l'intérêt qu'ils suscitent dans certaines spécialités médicales ne devrait que s'accroître. La formation est centrée d'une part sur la pratique de l'Examen et le Diagnostic et d'autre part sur le traitement: un ensemble de Techniques Manuelles, appliquées aux différents Syndromes Myofasciaux.



## Équipe pédagogique

Jan De Laere  
Kinésithérapeute et Ostéopathe, Formateur

Véronique De Laere  
Kinésithérapeute et Ostéopathe, Formatrice

Cyril Castaldo  
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, directeur  
SSK Formation

Julien Guillout  
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, Coordinateur  
Pédagogique SSK Formation



# Thérapie Manuelle des Points Triggers Myofasciaux

## Objectifs

- 1 | Acquérir des connaissances complémentaires
- 2 | Développer les qualités manuelles et Kinesthésiques du participant
- 3 | Comprendre la pathophysiologie et de la clinique des PTrM
- 4 | Pouvoir établir le diagnostic des Points Trigger Myofasciaux, ainsi que leur palpation
- 5 | Connaître les schémas de douleur référée des muscles
- 6 | Connaître les relations entre le syndrome myofascial douloureux et la pathoneurodynamique
- 7 | Maîtriser le traitement du syndrome myofascial douloureux chronique

## Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

## Nombres d'heures de formation

44 heures de théorie et de pratique



## Méthode pédagogique

### Moyens utilisés - Contenu

Alternance d'apports théoriques et pratique :

- Techniques démonstratives, explicatives, répétitives pour faciliter la mémorisation et la reproduction des mouvements.
- Le support pédagogique présente en intégralité chacun des thèmes abordés par la formation, appuyé par des photos et schémas illustrant la théorie.
- Moments d'échanges par questions / réponses, permettant de :
  - Vérifier la compréhension et mémorisation des exercices proposés.
  - Permettre au participant d'exposer son point de vue ou ressenti.
  - Corriger et réexpliquer si nécessaire.
  - Évaluer l'investissement des participants.
- Permettre aux participants de remobiliser et réactualiser leurs connaissances par des méthodes de pédagogie active et interrogative s'inspirant de leur vécu et de leur réflexivité.

### Modalités pédagogiques

#### **Analyse des pratiques Professionnelles :**

- En réalisant un temps dédié avec les participants pour définir les besoins en formation adaptée aux objectifs de la formation.
- En s'appuyant sur des référentiels et recommandations actualisés.
- En prenant en compte l'expérience et le vécu professionnel des participants.
- En réalisant des analyses critiques et constructives des pratiques réalisées, par rapport à la pratique attendue.

#### **Acquisition et Perfectionnement des connaissances et compétences.**

- En utilisant une pédagogie active, affirmative et interrogative.
- En réalisant des ateliers et des mises en situations pratiques.
- En restituant les résultats aux professionnels avec un temps d'échange.

## Projet Pédagogique

### Contexte

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'approfondissement des connaissances des pratiques diagnostiques, des prises en charges thérapeutiques et de l'amélioration des compétences des masseurs kinésithérapeutes dans les domaines de la rhumatologie, de la traumatologie, de l'orthopédie, de la médecine du sport autour de cas cliniques relevant de syndromes myofasciaux douloureux.

### Résumé/Objectifs pédagogiques :

- L'objectif principal est le bilan diagnostique et le traitement des syndrômes douloureux (ostéo-articulaires, neuromusculaires, musculo-tendineux, ménisco-ligamentaires, disco-radicaux).
- Traiter les troubles fonctionnels du bassin, des membres inférieurs et du rachis. Ainsi les objectifs du séminaire permettent au participant d'acquérir les moyens et connaissances nécessaires à la mise en place d'un bilan spécifique basé sur les preuves sans omettre les exclusions et les diagnostics différentiels. Apprendre à lever les tensions, acquérir les moyens et connaissances nécessaires au traitement des tissus mous.
  - Acquérir un panel de techniques manuelles des tissus mous.
  - De savoir élaborer le diagnostic kinésithérapique et l'arbre décisionnel en conséquence des troubles identifiés (troubles myofasciaux, articulaires, ligamentaires, posturaux).
  - Acquérir les moyens et connaissances nécessaires au traitement de la complexité du bassin, de la colonne vertébrale, des membres et de maîtriser l'anatomie palpatoire.



## Syndromes myofasciaux douloureux séminaire 1 Jour 1

### **9h00-10h45**

- Bases théoriques : historique - pathophysiologie
- Étiologies et facteurs contribuant

### **11h00-13h00**

- Syndrome myofascial douloureux (SMD) : symptomatologie - douleur référée - critères diagnostiques
- Chaînes myofasciales
- Traitement SMD : objectifs - techniques - précautions - contre-indications relatives et absolues - réactions

### **14h00-16h00**

- Céphalées : généralités - céphalées de tension, céphalées cervicogènes, céphalées migraineuses - syndrome canalaire du nerf grand occipital
- Muscle trapèze supérieur : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement.

### **16h15-18h30**

- Muscles suboccipitaux : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement
- Muscle SCOM : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

## Syndromes myofasciaux douloureux séminaire 1 Jour 2

### **9h00-10h45**

- SADAM (syndrome algo-dysfonctionnel de l'appareil mandicature) : généralités - syndrome canalaire du nerf mandibulaire
- Muscles masséter et temporal : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement.

### **11h00-13h00**

- Fessalgies et sciatalgies : généralités - syndromes du nerf ischiatique
- Muscles piriforme et petit glutéal : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement.

### **14h00-16h00**

- Muscles moyen et grand glutéal : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

### **16h15-18h30**

Muscles carré des lombes et ischio-jambiers :

- anamnèse
- douleur référée
- examen physique
- repérage anatomique et palpation
- traitement.

## Syndromes myofasciaux douloureux séminaire 1 Jour 3

### **9h00-10h45**

- PSH et capsulite rétractile : généralités - syndrome canalaire du nerf axillaire
- Muscles infra-épineux et petit rond : anamnèse - douleur référée - examen physique -

repérage anatomique et palpation - traitement.

**11h00-13h00**

- Muscles supra-épineux, subscapulaire et deltoïde : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

**14h00-15h45**

- Tennis elbow : généralités - syndrome canalaire du nerf radial  
- Muscles brachio-radial, extenseurs radiaux du carpe, supinateur et extenseur commun des doigts : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement.

**15h45-16h00**

- Questionnaire
- Clôture du stage

Syndromes myofasciaux douloureux séminaire 2 Jour 1

**9h00-10h45**

- Questions et réponses - points clés du premier séminaire  
- Syndrome du défilé thoracique : généralités - syndromes canauxaux du plexus brachial  
- Muscles scalènes : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

**11h00-13h00**

- Muscles pectoraux et subclavier : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement.

**14h00-16h00**

- Douleur latérale de la hanche et de la cuisse : généralités - meralgie parasthésique  
- Muscles tenseur du fascia lata et vaste latéral.  
- Anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

**16h15-18h30**

- Douleurs interscapulaires/scapulalgies : généralités - notalgie parasthésique  
- Muscles élévateur de la scapula, trapèze inférieur, rhomboïdes et dentelé postérieur et supérieur  
- Anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

Syndromes myofasciaux douloureux séminaire 2 Jour 2

**9h00-10h45**

- Lombalgies : généralités  
- Muscles érecteurs du tronc, multifides lombaux, psoas et iliaque : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement.

**11h00-13h00**

- Douleurs abdominales : généralités  
- Muscles droit de l'abdomen, oblique externe de l'abdomen et diaphragme.  
- Anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

**14h00-16h00**

- Douleurs inguinales et pubalgies : généralités - syndrome du nerf obturateur
- Muscles adducteurs de la hanche, ilio-psoas et oblique externe de l'abdomen.
- Anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement.

**16h15-18h30**

- Fémoralgies et gonalgies médiales : généralités - syndrome du nerf saphène
- Muscles vaste médial, droit fémoral et sartorius.
- Anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

Syndromes myofasciaux douloureux séminaire 2 Jour 3

**09h00-10h45**

- Achillodynie et calcanéodynie : généralités - syndromes canaux des nerfs tibial et sural
- Muscles soléaire, gastrocnémien médial et tibial postérieur.
- Anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement.

**11h00-13h00**

- Douleurs malléolaires et du cou-de-pied : généralités - syndromes canaux des nerfs fibulaires superficiel et profond
- Muscles long et court fibulaires, longs et courts extenseurs des orteils.
- Anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

**14h00-15h45**

- Cervicales : généralités
- Muscles multifides cervicaux et semi-épineux du cou.
- Anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement.

**15h45-16h00**

- Questionnaire - Clôture du stage

## BIBLIOGRAPHIE

1. Akuthota V., Herring S. Nerve and vascular injuries in sports medicine. Springer Verlag, Heidelberg 2009, 202 p.
2. Banks K., Hengeveld E. Maitland 's Clinical Companion. An Essential Guide for Students. Elsevier, Edinburgh 2010, 684 p.
3. Baldry P. Akupunktur, Triggerpunkte und muskuloskelettale Schmerzen. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen 1996, 512 p.
4. Baldry P. Acupuncture, Trigger Points and Musculoskeletal Pain. Churchill Livingstone, Edinburgh 2005, 367 p.
5. Biel A. Topoguide du corps. Les sentiers de découverte anatomique. Nouvelle édition en couleur, augmentée des Trigger Points. Éditions Déslris 2016, 492 p.
6. Chaitow L., Delany J. Clinical Application of Neuromuscular Techniques. Volume 1 - The upper body, 2nd edition, Churchill Livingstone, Edinburgh 2008, 595 p.
7. Chaitow L., Delany J. Clinical Application of Neuromuscular Techniques. Volume 2 - The lower body- Churchill Livingstone, Edinburgh 2002, 598 p.
8. Chaitow L. How to overcome Pain. Natural Approaches to Dealing with everything from Arthritis, Anxiety and Back Pain to Headache, PMS and IBS. Watkins Pub Ltd 2017, 176 pages.
9. Clay J., Pounds D. Basic Clinical Massage Therapy. Integrating Anatomy and Treatment. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia 2001, 412 p.
10. Cuff V. Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger. Éditions Jouvance, Thonex 2009, 160 p.
11. Cyriax J. Textbook of Orthopaedic Medicine. Volume One. Diagnosis of Soft Tissue Lesions, 7th Edition. Baillière Tindall, London 1978, 803 p.
12. Davies C., Davies A. The Trigger Point Therapy Workbook. Your self-treatment guide for pain relief. Third Edition. New Harbinger Publications, Oakland 2004, 368 p.
13. Davies C., Davies A. Soulagez vos douleurs par les Trigger Points. Guide complet d'automassage. Thierry Souccar Éditions, Vergèze 2014, 368 p.
14. Dejung B. et al. Triggerpunkt-Therapie. Die Behandlung akuter und chronischer Schmerzen im Bewegungsapparat mit manueller Triggerpunkt-Therapie und Dry Needling. Verlag Hans Huber, Bern 2001, 207 p.
15. De Laere J., Tixa S. Le syndrome neurogène douloureux. Tome 1 - Membre supérieur. Elsevier Masson, Paris 2011, 316 p.
16. De Laere J., Tixa S. Le syndrome neurogène douloureux. Tome 2 - Membre inférieur. Elsevier Masson, Paris 2012, 443 p.
17. DeLaune V. Trigger Point Therapy for Headaches & Migraines. Your self-treatment guide for pain relief. New Harbinger Publications, Oakland 2008, 145 p.
18. DeLaune V. Trigger Point Therapy for Foot, Ankle, Knee & Leg Pain. Your self-treatment

guide for pain relief. New Harbinger Publications, Oakland 2010, 176 p.

19. Dolto B. *Lecorpsentre les mains*. Vuibert, Paris 2006, 366 p.
20. Dommerholt J., Huijbregts P. *Myofascial Trigger Points. Pathophysiology and Evidence-informed Diagnosis and Management*. Jones & Bartlett Publishers, Boston 2009, 296 p.
21. Dommerholt J., Fernández de-las-Peñas C. *Trigger Point Dry Needling. An Evidence and Clinical-Based Approach*. Elsevier Churchill Livingstone, Edinburgh 2013, 258 p.
22. Dommerholt J, Issa T. *Differential Diagnosis: Myofascial Pain Syndrome*. In: Chaitow L, ed. *Fibromyalgia: A Practitioner's Guide to Treatment*. 3rd ed. Edinburgh: Churchill Livingstone 2009.
23. Evjenth O., Gloeck C. *Symptom Localization in the Spine and the Extremity Joints*. OPTP Minneapolis 2000, 41 p.
24. Ferguson L., Gerwin R. *Clinical Mastery in the Treatment of Myofascial Pain*. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia 2004, 608 p.
25. Fernández de-las-Peñas C. et al. *Tension-Type and Cervicogenic Headache*. Jones and Bartlett Publishers 2009, 509 p.
26. Fernández de-las-Peñas C. et al. *Neck and Arm Pain Syndromes. Evidence-informed screening, diagnosis and management*. Elsevier Churchill Livingstone, Edinburgh 2011, 560 p.
27. Fernández de-las-Peñas C. et al. *Multidisciplinary Management of Migraine*. Jones and Bartlett Learning, Burlington 2013, 441 p.
28. Fernández de-las-Peñas C. et al. *Manual Therapy for Musculoskeletal Pain Syndromes: an evidence- and clinical- informed approach*. Elsevier Churchill Livingstone, Edinburgh 2015, 672 p.
29. Finando D. *Trigger Point Self Care Manual for Pain-Free Movement*. Healing Arts Press, Rochester 2005, 208 p.
30. Gautschi R. *Manuelle Triggerpunkt-Therapie. Myofasziale Schmerzen und Funktionsstörungen erkennen, verstehen und behandeln*. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2013, 603 p.



“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J'adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos sportifs qui exigent l'excellence. A bientôt dans l'un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

*Cyril Costaldo*

*Kinésithérapeute, Ostéopathe  
Formateur et Directeur de SSK Formation*



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



📍 415 Avenue des Chabauds,  
13320, Bouc Bel Air

☎️ 09 72 52 64 04

✉️ [lelia@ssk-formation.com](mailto:lelia@ssk-formation.com)

🌐 [www.ssk-formation.com](http://www.ssk-formation.com)

ABONNEZ-VOUS !

