



**SSK-FORMATION**  
KINÉSITHÉRAPIE

# Programme Formation Routine en Thérapie Manuelle (TOG)

LA ROUTINE ARTICULAIRE QUI SOIGNE ! Cette formation est une séquence ordonnée de techniques articulaires à longs leviers, permettant le diagnostic et le traitement des zones de restrictions rachidiennes et périphériques par la mobilisation des articulations et la détente des tissus mous. Cette approche thérapeutique globale sans trust s'adresse à tous les tissus du corps, se contentant d'accentuer son attention là où c'est nécessaire. Le levier appliqué au moyen des membres est puissant et met en jeu toutes les insertions musculaires du rachis et du bassin. Cette technique d'ajustement du corps fait de routines et de rythme donne une durabilité de ses effets qui sont stables et résistants au stress. Toutes les différentes parties du corps du sujet allongé en décubitus dorsal, ventral et latéral, successivement et bilatéralement vont être mobilisées en rythme, à l'exception du crâne et des pieds.



## Équipe pédagogique

**Thierry Dentant**  
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport et Formateur

**Cyril Castaldo**  
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport, directeur SSK Formation

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



# Routine en Thérapie Manuelle T.O.G

## Objectifs

- 1 | 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
- 2 | Apprendre à lever les tensions par un déroulement rythmique, doux et sans manipulation structurelle
- 3 | Acquérir les moyens et connaissances nécessaires au traitement des déséquilibres ostéoarticulaires
- 4 | Acquérir un panel de techniques manuelles douces et dynamiques du système ostéo-articulaire et musculaire
- 5 | De savoir élaborer le diagnostic kinésithérapique et l'arbre décisionnel en conséquence des troubles identifiés (troubles myofasciaux, articulaires, ligamentaires, posturaux)
- 6 | Acquérir les moyens et connaissances nécessaires au traitement de la complexité de la colonne vertébrale du bassin et des membres inférieurs
- 7 | Maitriser l'anatomie palpatoire

## Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

## Nombres d'heures de formation

16 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

#### Résumé

- C'est une séquence ordonnée de techniques articulaires à longs leviers, permettant le diagnostic et le traitement des zones de restrictions rachidiennes et périphériques par la mobilisation des articulations et la détente des tissus mous. Cette approche thérapeutique globale sans trust s'adresse à tous les tissus du corps, se contentant d'accentuer son attention là où c'est nécessaire. Le levier appliqué au moyen des membres est puissant et met en jeu toutes les insertions musculaires du rachis et du bassin.
- Le TOG consiste en une approche des tissus, empathique, douce et surtout respectueuse que tout thérapeute manuel pourra pratiquer sans jamais franchir la frontière tissulaire.
- C'est une séquence ordonnée de techniques articulaires à longs leviers, permettant le diagnostic et le traitement des zones de restrictions rachidiennes et périphériques par la mobilisation des articulations et la détente des tissus mous.
- Cette approche thérapeutique globale sans trust s'adresse à tous les tissus du corps, se contentant d'accentuer son attention là où c'est nécessaire.
- Le levier appliqué au moyen des membres est puissant et met en jeu toutes les insertions musculaires du rachis et du bassin.
- Cette approche thérapeutique globale sans trust s'adresse à tous les tissus du corps, se contentant d'accentuer son attention là où c'est nécessaire.
- Le levier appliqué au moyen des membres est puissant et met en jeu toutes les insertions musculaires du rachis et du bassin.
- Les trois premiers principes typiques de la manière de procéder dans le TOG sont :
  - le rythme, la routine, la circumduction.
  - Le rythme : C'est l'état du patient qui détermine le rythme du traitement en fonction des tensions, d'une douleur, d'une raideur, de maladies neurologiques...
  - Il est important que cette suite de techniques se déroule de façon harmonieuse, sans hâte mais sans pause.
  - La routine : permet au thérapeute d'acquérir très rapidement la technique qui se déroule toujours de la même manière tant au niveau du test que du traitement.
  - La circumduction : Le mouvement doit s'effectuer dans les 3 plans de l'espace soit flexion/ extension, abduction/adduction, rotation externe/rotation interne.

## Déroulé pédagogique

### 1er jour

#### **8h - 13h**

##### DECUBITUS DORSAL

- Mobilisation dynamique du bassin et des lombaires
- 
- Test et traitement dynamique d'un ilium postérieur
- Test et traitement dynamique d'un ilium antérieur
- Mobilisation de L5 à T10
- Mobilisation dynamique des cervicales -Décompression sub-occipitale
  
- Traction occipitale
- Traction cervicale
- Inclinaison latérale cervicale
- Mobilisation du larynx et de l'os hyoïde
- Mobilisation dynamique globale de la coxo-fémorale, du genou et du pied
- Etirement du TFL
- Test et rotation du genou
- Test et mobilisation de la patella
- Libération des ailerons rotuliens
- Test et traitement dynamique des articulations talocrurale, subtalaire et métatarsiennes
- Mobilisation dynamique de l'épaule et du rachis dorsal
  
- Test et traitement dynamique de l'articulation acromioclaviculaire
- Test et traitement dynamique de l'articulation sternoclaviculaire
- Test et traitement dynamique de l'articulation gléno-humérale
- Test et traitement dynamique de l'articulation scapulo-thoracique
- Test et traitement dynamique du coude
- Test et traitement dynamique du poignet

#### **14h - 18h30**

##### DECUBITUS VENTRAL

- Mobilisation dynamique du bassin et du rachis lombaire - Test et traitement dynamique du sacrum
  
- Test et traitement dynamique de l'antériorisation de l'ilium
- Test et traitement dynamique de la postériorisation de l'ilium
- Test et traitement dynamique du coccyx
- Test et traitement dynamique de la région lombaire
  
- Mobilisation dynamique épaule, rachis dorsal, côtes et rachis cervical
- Test et traitement dynamique de la ceinture scapulaire
- Test et traitement dynamique du rachis dorsal et des côtes
- Test et traitement dynamique de la colonne cervicale

## 2 ème jour

### **8h - 13h**

#### **DECUBITUS LATERAL**

- Mobilisation dynamique du bassin et du rachis lombaire
- Test et traitement dynamique de l'antériorisation de l'ilium
- Test et traitement dynamique de la postériorisation de l'ilium
- Test et traitement dynamique du rachis lombaire en flexion, en extension et en inclinaison latérale
- Mobilisation dynamique du rachis dorsal et des côtes
- Test et traitement dynamique du rachis thoracique flexion, en extension et en inclinaison latérale
- Traitement dynamique des côtes en inspiration et en expiration
- Mobilisation dynamique de la ceinture scapulaire et du rachis cervical
- Test et traitement dynamique de l'articulation gléno-humérale
- Test et traitement dynamique du rachis cervical en flexion, en extension et en inclinaison latérale

### **14h - 17h30**

#### **ASSIS**

- Test et traitement dynamique du rachis thoracique en flexion, en extension, inclinaison latérale et en rotation
- Test et traitement dynamique du rachis cervical en flexion, en extension, inclinaison latérale et en rotation
- Test et traitement dynamique des côtes en inspiration et expiration
- Test et traitement dynamique de la région dorso-lombaire

## BIBLIOGRAPHIE

1. Atlas d'anatomie palpatoire du membre inférieur. Auteur TIXA Serge, Edition Masson 2001
2. Atlas d'anatomie palpatoire d'anatomie palpatoire du membre supérieur. Auteur TIXA Serge, Edition Masson 1999
3. Manuel de palpation osseuse . Points gâchettes, zones de projection et étirements Auteur Joseph E. Muscolino Edition Elsevier 2010
4. Traité pratique de crochetage. Auteur Jean-Yves Vandewalle, Imprimerie Mordacq 2008
5. Etirements musculaires en thérapie manuelle. Auteur Jari Ylinen. Théorie et pratique, Edition Elsevier 2009
6. Atlas prométhée d'anatomie générale et système locomoteur.
7. Atlas prométhée d'anatomie cou et organes interne. Auteur M. Schünke, E. Schulte, U. Schumacher, M. Voll, K. Wesker. Edition Maloine 2006
8. Anatomie générale 3e édition
9. Atlas photographique d'anatomie systématique et topographique. Auteurs Johannes W. Rohen, Chihiro Yokochi, Elke Lütjen-Drecoll. Edition Maloine
10. Atlas d'anatomie humaine 2 ème édition. Franck H. Netter M.D, Edition Masson 2002
11. Atlas d'anatomie morphologique-fonction-clinique, Auteur Kamina, Edition Maloine 2012
12. The trigger point therapy workbook: Your Self-Treatment. Guide for Pain Relief Clair davies NCTMB with Amber davies 1999
13. Points triggers : manuel d'autotraitement. Auteur Donna Finando Christine Lefranc (Traduction). Editions la Maisnie-Tredaniel mai 2010
14. Anatomie de surface bases anatomiques de l'examen clinique. John S.P. Lumley Traduction et adaptation de l'anglais Alain Guierre. Edition Elsevier 2006

“ 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

www.ssk-formation.com

ABONNEZ-VOUS !

