



SAS PAPL FORMATION

Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé
Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC
24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

Fiche de formation -2018

SAS PAPL Formation – N°1155

Titre

TECHNIQUE DES POINTS GACHETTES : TRIGGERS POINTS

Les objectifs pédagogiques :

Acquisition du diagnostic et du traitement des points myofasciales et de leur douleur.

Prise en charge des pathologies générales entraînant des douleurs myofasciales

Le résumé :

La technique thérapeutique basée sur les travaux des « Triggers Points » de Travell & Simons.

C'est une technique de traitement utilisée qui consiste à un massage ou glaçage dans les points triggers myofasciaux (avec les pouces) il est couplé souvent à une technique de contracté relâché et parfois à des agents physiques : froid souvent.

Le point trigger ou gâchette est un point hypersensible dans un muscle squelettique, associé à un cordon musculaire palpable. Ce stage permettra d'aborder ensuite la technique du Dry Needling (Avis CNO juin 2017).

Les caractéristiques de ces points à la palpation sont généralement :

- Une douleur caractéristique,
- Une raideur témoignant de la contracture avec un test myotensif d'allongement douloureux

Ils peuvent être actifs ou passifs

Indications très larges mais contre-indications précises

Au regard de notre décret d'actes, le traitement des points Trigger est une technique de « relaxation neuromusculaire » ou une « autre technique de physiothérapie ». Il peut être réalisé avec le pouce mais son utilisation dans les pays anglo Saxons et les études montrent l'intérêt de la masso puncture et des étirements.

PROGRAMME DETAILLE DES INTERVENTIONS : 14 heures

Heures de pratique : 9 heures

Heures théoriques : 5 heures



SAS PAPL FORMATION

Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé
Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC
24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

1^{ère} journée présentielle				
comprenant 15 minutes de pause le matin et l'après-midi soit 30 mn				
Horaire	Sujets traités	Objectifs	Formateur	Théorie ou TP Méthodes
De 9h00 à 12h45	<p>Introduction, Qu'est-ce que les points triggers</p> <p>Indications très larges, Contre-indications. place des agents physique pour les contractures</p> <p>Complications possibles et Preuves scientifiques démarche diagnostiques</p>	Actualisation des connaissances et remise en cause	<p>P Pommerol</p> <p>V.Jacquemin</p> <p>G.nainani</p>	<p>T</p> <p>Diaporama</p>
PAUSE DEJEUNER				
De 13h30 à 15h00	<p>Diagnostic et traitement des points gâchettes et repérage du rachis cervical (sub occipitaux, élévateur de la scapula, scalène).</p> <p>Diagnostic et traitement des points gâchettes et repérage du rachis dorsal (trapeze, rhomboïde, grand dorsal, les dentelés, pectoraux)</p>	Acquisition et actualisation de l'anatomie palpatoire	<p>P Pommerol</p> <p>V.Jacquemin</p> <p>G.nainani</p>	<p>P</p> <p>Travaux pratiques par atelier</p>
De 15h00 à 17h45	Diagnostic et traitement des points gâchettes et repérage du rachis lombaire (masse sacro épineuse, transversaire épineux,)	Acquisition des batteries de tests diagnostic (clusters)		<p>P</p> <p>Travaux pratiques par atelier</p>



SAS PAPL FORMATION

Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé

Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC

24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

2ème journée présentielle				
comprenant 15 minutes de pause le matin et l'après-midi soit 30 mn				
Horaire	Sujets traités	Objectifs	Formateur	Théorie ou TP Méthodes
De 9h00 à 12h45	Technique pour les muscles principaux du membre supérieur (épitrochleens, epicondyliens, biceps, brachio-radial, muscles court abducteur 1, supra épineux, infra épineux, deltoïde)	Acquisitions de la technique de massage et d'étirement,	P Pommerol V.Jacquemin G.nainani	P Travaux pratiques par atelier
PAUSE DEJEUNER				
De 13h30 à 16h45	Technique pour les muscles principaux du membre inférieur : piriforme, grand fessier, obturateurs, ischiojambiers, muscles fibulaires, court fléchisseur du gros orteil, tibial antérieur)	Acquisitions de la technique de massage et d'étirement,	P Pommerol V.Jacquemin G.nainani	Etude de cas cliniques
De 16h45 à 17h45	Rappel des précautions et des contre-indications, Tour de table sur évaluation des pratiques et sur le dossier patient (EPP) Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation QUIZZ et correction (A1) Questions et réponses, remplissage de la fiche d'évaluation de la formation (A5) Diapos du 1 ^{er} jour	Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis		Amélioration dans la pratique quotidienne



SAS PAPL FORMATION

Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé

Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC

24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

Intervenants(s)

- ❖ **M. JACQUEMIN Vincent**, Ostéopathe (FERO), masseur kinésithérapeute DE, chargé de cours à la faculté de Lyon

- ❖ **M. NAINANI Guillaume**, Ostéopathe, Masseur kinésithérapeute DE,

- ❖ **M. POMMEROL Pascal**, ostéopathe (FERO), Cadre de santé en kinésithérapie, chargé de cours à la faculté de Lyon,. Membre de l'association suisse ASPTM (IFOMT). Diplôme de 2^{ème} cycle en anatomie, Maîtrise SBH et DEA en biomécanique.