

## Programme

### les points TRIGGER Myofasciaux

#### 1° séminaire : Syndromes myofasciaux douloureux

##### 1<sup>er</sup> Jour

9h00 - 10h45 :

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

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

##### 2<sup>ème</sup> Jour

9h00 - 10h45 :

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

11h00 - 13h00 :

- Fessalgies et sciatgies : 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 :

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- Muscles carré des lombes et ischio-jambiers : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

### 3<sup>ème</sup> Jour

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

## 2<sup>o</sup> séminaire : Syndromes myofasciaux douloureux

### 1<sup>er</sup> Jour

9h00 - 10h45 :

- Questions et réponses - points clés du premier séminaire
- Syndrome du défilé thoracique : généralités - syndromes canaux 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 - méralgie paresthésique
- 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 paresthésique
- Muscles élévateur de la scapula, trapèze inférieur, rhomboïdes et dentelé postérieur et supérieur : anamnèse - douleur référée - examen physique - repérage anatomique et palpation - traitement

### 2<sup>ème</sup> Jour

9h00 - 10h45 :

- Lombalgies : généralités

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- 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

### 3<sup>ème</sup> Jour

9h00 - 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 :

- Cervicalgies : 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

Pour plus d'informations consultez [www.tmno.ch](http://www.tmno.ch)