



## PROGRAMME DETAILLE

### Levées de tension musculaires (LDT)

1 session de 2 jours  
permettant ainsi d'optimiser les acquisitions basées sur les recommandations de l'HAS

#### **Objectifs :**

L'abord des tensions musculaires en pratique quotidienne est fréquente. Ainsi, les troubles fonctionnels présentés par les patients (en rhumatologie, orthopédie...) peuvent être soulagés par les techniques de levées de tension qui visent à redonner au muscle ses capacités contractiles indolores. Les techniques sont reconnues dans la littérature professionnelle et clairement codifiées.

Le participant, à l'issue de ce séminaire, sera capable de :

- Maîtriser une investigation précise permettant d'objectiver au travers d'une lecture analytique les excès de tensions musculaires
- Pratiquer avec précision les techniques de levées de tension musculaire analytique et intégrer les techniques analytiques enseignées dans un plan de traitement global



**Formation présentielle**  
**Durée 14h**

**Jour 1**

**9h 12h**

Généralités sur les contractures :

- Qu'est-ce qu'une contracture?
- A quoi est-elle due? Qu'entraîne t-elle?
- Les modèles myo-électriques et myo-métaboliques

Point sur les niveaux de preuves dans la littérature (modalités et efficacité)

Point sur les différents courants en lien avec les différents modèles de pratique et liens avec les concepts PNF et muscle energy

**13h 17h**

Les items du bilan :

- Notion de rénitence
- La dysmorphie
- La perte d'amplitude
- Contraction et douleur
- Les chaînes lésionnelles principales

Plan général des "Contractés/relâchés" en fonction des différentes modalités techniques de relâchement post-isométrique

Démonstration et pratique sur des points emblématiques

**Jour 2**

**9h 12h**

Démonstration et pratique des techniques aux muscles du membre inférieur : la hanche (fessiers, adducteurs, psoas), le genou (quadriceps et ischio-jambiers) la cheville et le pied (extrinsèques et intrinsèques)

**13h 17h**

Démonstration et pratique des techniques aux muscles du membre supérieur : l'épaule (deltoïde, ronds, triceps et biceps, sub-scapulaire, pectoral), le coude (épicondyliens), le poignet et la main (extrinsèques et intrinsèques)

- Application au quadrant inférieur rachidien : région lombo-sacrée et thoracique (carré des lombes, spinaux, sangle abdominale, DPS et DPI, trapèzes, rhomboïde, grand dorsal, sub-clavier)

- Application au quadrant supérieur rachidien : région cervico-scapulaire (élevateur, splénius, semi-épineux, sous-occipitaux, SCM, spinaux, scalènes)



### Méthodes pédagogiques mises en œuvre

- Supports utilisés: PPS, paper board, vidéos, squelette en plastique
- Modèle d'apprentissage béhavoriste concernant les enseignements fondamentaux
- Modèles d'apprentissage constructiviste et socio-constructiviste concernant les études de cas
- Evaluation formative (étude de cas) et sommative (connaissances fondamentales)

### Références

- Les tensions musculaires de G. Péninou et S. Tixa, Maloine, 2008
- Auger RG. Continuous muscle fibre activity. *Semin Neurol* 1991 ; 11 : 258-266
- Bergouignan M. Contracture abdomino-crurale en flexion au cours de la maladie d'Addison. *Rev Neurol* 1961 ; 104 : 329-332
- Di Mauro S, Tonin P, Servidei S. Metabolic myopathies. In : Rowland LP, Di Mauro S eds. *Handbook of clinical neurology. Myopathies* Amsterdam : Elsevier, 1992 ; 479-526
- Harding AE, Thompson PG. Plasma exchange and immunosuppression in the stiff-man syndrome. *Lancet* 1989 ; 2 : 915
- Jöbsis GJ, Keizers H, Vreijling JP, de Visser M, Speer MC, Wolterman RA et al. Type VI collagen mutations in Bethlem myopathy, an autosomal dominant myopathy with contractures. *Nat Genet* 1996 ; 14 : 113-115
- McEvoy KM. Stiff-man syndrome. *Semin Neurol* 1991 ; 11 : 197-205
- Rowland LP. Cramps, spasms and muscle stiffness. *Rev Neurol* 1985 ; 141 : 261-273
- Serratrice G, Kozak-Ribbens G, Cozzone PJ. Aspects neurologiques de l'hyperthermie maligne. Clinique, physiopathologie, génétique. *Rev Neurol* 1997 ; 153 : 304-313
- Serratrice G, Pellissier JF, Pouget J, Gastaut JL. Le syndrome de la colonne vertébrale rigide et ses frontières nosologiques. *Presse Méd* 1984 ; 13 : 1129-1132
- Serratrice G, Rowland LP. Les contractures musculaires. *Presse Méd* 1999 ; 28 : 1519-1521
- Serratrice G, Simon L. Nosologie, nomenclature, essai de classification des contractures musculaires. In : *Progrès en médecine physique et de réadaptation* Paris : Masson, 1998 ; 252-258
- Simchak AC, Pascuzzi RM. Muscle cramps. *Semin Neurol* 1991 ; 11 : 281-287
- Smit LM, Jennekens FG, Veldman H, Barth PG. Paucity of secondary synaptic clefts in a case of congenital myasthenia gravis with multiple contractures. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 1984 ; 47 : 1091-1097
- Solimena M, Folli F. Autoantibodies to GABA-ergic neurons and pancreatic beta cells in stiff-man syndrome. *N Engl J M* 1990 ; 322 : 1155-1560
- Stayer C, Meinck HM. Stiff-man syndrome: an overview. *Neurologia* 1998 ; 13 : 83-88
- Tomé FM, Evangelista T, Leclerc A et al. Congenital muscular dystrophy with merosin deficiency. *CR Acad Sci Paris* 1994 ; 317 : 351-357