



# Techniques musculaires de strain counterstrain

## **Objectifs :**

Cette formation en 2 modules s'inscrit dans un cursus de formation en thérapie manuelle des tissus mous. Son approche méthodique, vous permettra d'intégrer rapidement ces techniques plus connues encore sous le terme de strain – counterstrain et faciles de mises en œuvre, dans l'ensemble des techniques de levées de tension.

## **Compétences visées :**

Un bilan précis et un diagnostic affuté permettent de mettre en œuvre les techniques efficaces (levées de tension, inhibition musculaire, strain – counterstrain) pour la prise en charge des douleurs des patients.

**Public concerné :** Masseurs kinésithérapeutes

**Prérequis :** Etre titulaire du diplôme d'état de Masseur kinésithérapeute ou d'ostéopathie, inscription au conseil de l'ordre, à jour de RCP (responsabilité civile professionnelle)

**Durée de la formation en présentiel :** 4 jours - 28 heures

## **Moyens pédagogiques :**

Les cours sont sur supports informatiques riches en iconographies. Un support de cours illustré détaillant les différentes techniques et reprenant les connaissances acquises est transmis à chaque participant.

Les cours théoriques sont dispensés en amphithéâtre. L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas, encadrés par des formateurs. Chaque lieu de stages et de travaux pratiques dispose de tables de pratique, d'un système de projection, d'un paper board ou d'un tableau. Des squelettes, gants, solution hydroalcoolique sont fournis aux élèves.

## **Encadrement :**

Les cours sont assurés par nos formateurs (formés, évalués et certifiés), un formateur pour 16 élèves qui assure la pédagogie et le suivi administratif du stage (feuille de présence, fiche technique, évaluation de la formation).

**Type de support pédagogique remis au stagiaire et contenu :** articles et revus de littérature, diaporama PPT, plateforme e-learning

## **Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :**

- QCM sur la partie théorique après chaque module.
- Evaluation de la pratique par reproduction des gestes techniques
- Evaluation des pratiques professionnelles selon les modalités définies par la HAS





**Programme :**

**Séminaire 1 : techniques de strain counterstrain du quadrant supérieur**

**Jour 1**

9h00 - 12h00

- ✓ Fondements des techniques
  - De la découverte de la technique aux fondements
- ✓ Théorie et hypothèses de Korr et éléments de physiopathologie (la perturbation neuromusculaire localisée)
  - Des hypothèses physiopathologiques aux hypothèses des mécanismes de normalisation tensive dans les techniques de strain (relâchement spontané)

13h00 - 17h00

- ✓ Tender points (TP) et techniques de relâchement spontané
  - Investigation des tender points
  - De la localisation au niveau du tronc et du rachis à la méthodologie de recherche des TP significatifs (interrogatoire, recherche de sensibilité, variation de consistance)

**Jour 2**

9h00 - 12h00

- ✓ Des principes de normalisation à la pratique
  - Positionnement, contrôle palpatoire, maintien, retour à la position neutre, contrôle de la normalisation

13h00 - 17h00

- ✓ Traitement des points du quadrant supérieur : rachis cervical et thoracique, membre supérieur

**Séminaire 2 : techniques de strain counterstrain du quadrant inférieur**

**Jour 1**

9h00 - 12h00

- ✓ Traitement des points du quadrant inférieur : rachis lombal et abdomen

13h00 - 17h00

- ✓ Traitement des points du quadrant inférieur : bassin

**Jour 2**

9h 12h

- ✓ Traitement des points du quadrant inférieur : hanche et genou

13h 17h

- ✓ Traitement des points du quadrant inférieur : jambe et pied

