



PROGRAMME DETAILLE

Trigger Points à Distance

1 session de 14 heures
permettant ainsi d'optimiser les acquisitions basées sur les recommandations de l'HAS

Objectifs :

En pratique quotidienne, de nombreux patients présentent un syndrome myofascial qui est un trouble fonctionnel particulièrement bien référencé dans les études scientifiques. Ainsi, 3190 occurrences apparaissent sur le moteur de recherche medline® sur les Trigger Points en 2019 (lombalgie, cervicalgie, épaule...). Ils sont désormais bien connus notamment grâce aux travaux de Travell comme étant fréquemment à l'origine des douleurs dites référées dans un territoire.

Ainsi l'objectif principal est de permettre au participant d'appréhender les syndromes myofasciaux grâce à une approche :

- basée sur le diagnostic différentiel : différenciation entre les différentes tensions tissulaires, « les autres causes » y compris les exclusions
- explicitant les spécificités de l'approche technique en lien avec la notion de douleur référée notamment et ce sur l'ensemble des quadrants de l'appareil locomoteur
- insistant sur leur localisation anatomique, tel qu'elle a été mise au point par différents auteurs anglo-saxons notamment
- recontextualisant les caractéristiques de la technique dans une prise en charge plus globale du patient en lien notamment avec les principes de reconditionnement musculaire, de mobilisations et d'éducation à la santé

Ainsi, le praticien sera capable d'identifier et de traiter les patients présentant des « syndromes myofasciaux » sachant qu'il s'agit d'une technique ayant un bon niveau de preuves dans la littérature.

Ces techniques sont enseignées désormais quasiment partout en formation initiale, mais bien souvent, la rigueur technique et donc l'efficacité thérapeutique se délitent avec le temps. Dans ce contexte, le visioconférence permet une remise à jour efficace.

Les différentes séquences sont mises à disposition sur la plate-forme pédagogique edoceo®. Les participants peuvent s'y rendre lorsqu'ils le souhaitent et poser des questions à l'équipe pédagogique



1. Déroulé pédagogique

Enchaînement des séquences : 4 séquences permettant de redéfinir les principes, les modalités, les indications et contre-indications et d'aborder les descriptions techniques par région (iconographies, films...). L'abord sera complet au niveau de l'appareil locomoteur.

Séquence 1 (3h)

Objectif : Permettre au participant une remise à niveau de ses connaissances dans le domaine de la physiopathologie des tensions musculaires et celui des principes et des niveaux de preuve de l'approche par les Trigger Points

Contenus :

- Les tissus conjonctifs ou aponévroses (embryologie et histologie des tissus conjonctifs, biomécanique)
- Définitions des Trigger Points d'après la littérature
- Revue de la littérature sur les niveaux de preuve en fonction de la région abordée : importance de ceux-ci dans le cadre de la lombalgie, cervicalgie et scapulalgie notamment

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative (les séquences illustrées réalisées pour chaque structure musculaire sont accompagnées systématiquement d'explications. De plus, des questions peuvent être transmises via la plate-forme au formateur référent qui pourra répondre de manière individualisée)

Evaluation : QCM de fin de formation

Séquence 2 (4h)

Objectif : Permettre au participant de s'approprier le repérage des points Trigger ainsi que l'approche manuelle séquencée (pressions statiques, pressions glissées, frictions, étirements actif et passif associés, outils) grâce à l'étude de points emblématiques vers une éducation progressive de la main

Contenus :

- Physiopathologie en lien avec la notion de points actifs, passifs, satellites et intérêt clinique pour le praticien
- Anatomie descriptive et palpatoire des tensions musculaires emblématiques, notion de « douleur référée »
- Mise en application avec éducation progressive de la main sur *des points emblématiques* : trapèze supérieur, gastrocnémien médial, grand rond

Durée : 4 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative (les séquences illustrées réalisées pour chaque structure musculaire sont accompagnées systématiquement d'explications. De plus, des questions peuvent être transmises via la plate-forme au formateur référent qui pourra répondre de manière individualisée)

Evaluation : QCM de fin de formation



Séquence 3 (3h)

Objectif : Permettre au participant de s'approprier le repérage des points Trigger ainsi que l'approche manuelle séquencée des points emblématiques du quadrant inférieur de l'appareil locomoteur (pressions statiques, pressions glissées, frictions, étirements actif et passif associés, outils)

Contenus :

Diagnostic, abord local par la palpation des zones emblématiques : abord du quadrant inférieur (carré des lombes, spinaux, psoas, droits de l'abdomen, piriforme, TFL, petit fessier, moyen fessier, adducteurs, quadriceps, ischio-jambiers, triceps sural, releveurs)

Travail sur les modalités : pressions statiques, étirement, contracté/relâché, pressions glissées

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative (les séquences illustrées réalisées pour chaque structure musculaire sont accompagnées systématiquement d'explications. De plus, des questions peuvent être transmises via la plate-forme au formateur référent qui pourra répondre de manière individualisée)

Evaluation : QCM de fin de formation

Séquence 4 (4h)

Objectif : Permettre au participant de s'approprier le repérage des points Trigger ainsi que l'approche manuelle séquencée des points emblématiques du quadrant supérieur de l'appareil locomoteur (pressions statiques, pressions glissées, frictions, étirements actif et passif associés, outils)

Contenus :

Diagnostic, abord local par la palpation des zones emblématiques : abord du quadrant supérieur (droit postérieur, trapèze moyen et inférieur, grand et petit pectoral, petit rond, triceps, supra-épineux, grand dorsal, biceps, épicondyliens)

Travail sur les modalités : pressions statiques, étirement, contracté/relâché, pressions glissées

Intégration des techniques de Trigger Points dans une approche globale de prise en charge notamment en lien avec le reconditionnement musculaire et l'éducation à la santé

Durée : 4 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et démonstrative (les séquences illustrées réalisées pour chaque structure musculaire sont accompagnées systématiquement d'explications. De plus, des questions peuvent être transmises via la plate-forme au formateur référent qui pourra répondre de manière individualisée)

Evaluation : QCM de fin de formation



2. Méthodes pédagogiques mises en œuvre

- Supports utilisés : vidéos MP4 avec incrustations et explications
- Modèle d'apprentissage béhavioriste concernant les enseignements fondamentaux
- Evaluation sommative (connaissances fondamentales)

3. Méthodes d'évaluation de l'action proposée

QCM de fin de formation, questionnaires divers

4. Références

Ouvrages généraux et références

- Points gâchettes et chaînes fonctionnelles musculaires. P.Richter, E. Hebggen. Maloine
- Modern Neuromuscular Techniques. L.Chaitow. Churchill Livingstone
- Travell J.G and Simons D.G. (1992). Myofascial Pain and Dysfunction. In : The Trigger Point Manual : The Lower Extremities. 1^e. éd. Vol. 2. Baltimore : Williams and Wilkins.
- Travell et David G. Simons Contributions of myofascial trigger points to chronic tension type headache, César Fernandez-de-las-Penas ; Lars Arendt-Nielsen ; David G. Simons. The journal of manual and manipulative therapy Vol. 14 No. 4 (2006), 222-231
- Fernandez-de-la-Penas C. Bilatéral thermal hyperalgésia in tregeminal and extra-tregeminal régions in patients with myofascial temporomandibular disorders. Exp Brain Res.2010 ; 202 : 171-179
- Gerwin RD. Myofascial pain syndrome in Muscle Pain : diagnosis and treatment. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2010
- Travell J. (1967). Mechanical headache. Headache, 7, 23-29
- Travell J. (1981). Identification of myofascial trigger point syndrome : a case of atypical facial neuralgia. Archive of Physical Medicine and Rehabilitation, 62, 100-106.
- Hong C.Z. and Simons D.G. (1998). Physiopathologic and electrophysiologic mechanism of myofascial trigger points. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 79, 863-872.
- Fernandez-de -la-Penas C. Cuadrado M.L. and Pareja J.A. (2006). Myofascial trigger points, neck mobility and forward head posture in unilateral migraine. Cephalgia, 26, 1061-1070

Recommandations scientifiques (Revue, ECR, cas témoins...)

- AskeHolm-Jensen et al. The Interexaminer Reproducibility and Prevalence of Lumbar and Gluteal Myofascial Trigger Points in Patients With Radiating Low Back Pain, World Federation of Chiropractic Biennial Congress - 2019 European Chiropractors' Union Convention, March 20-23, 2019.
- Ravindra C.Thummar et al, Association between trigger points in hamstring, posterior leg, foot muscles and plantar fasciopathy: A cross-sectional study, College of Physiotherapy, Srinivas University, Mangalore, India, august 2020



Ricardo Ortega-Santiago et al, Pressure pain hypersensitivity and referred pain from muscle trigger points in elite male wheelchair basketball players, *Brazilian Journal of Physical Therapy*, Volume 24, Issue 4, July–August 2020, Pages 333-341

Evgeni Rozenfeld et al, The prevalence of myofascial trigger points in hip and thigh areas in anterior knee pain patients, *Journal of Bodywork and Movement Therapies* Volume 24, Issue 1, January 2020, Pages 31-38

Tansu Birinci et al, Stretching exercises combined with ischemic compression in pectoralis minor muscle with latent trigger points: A single-blind, randomized, controlled pilot trial, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Volume 38, February 2020, 101080

Richie Walsh et al, The intra-rater reliability of locating and measuring the severity of latent trigger points in the quadriceps, *Journal of Bodywork and Movement Therapies* Volume 21, Issue 4, October 2017, Pages 926-932

Lucas Martinez et al, Revue de traitements des *trigger points* myofasciaux cervico-scapulaires, *Kinésithérapie, la Revue*, Volume 13, Issue 142, October 2013, Pages 17-24

Elizabeth Demers Lavelle, Myofascial Pain Trigger Points, *Perioperative Nursing Clinics* Volume 4, Issue 4, December 2009, Pages 353-361

H.A.Kim, Comparison of shoulder strength in males with and without myofascial trigger points in the upper trapezius, *Clinical Biomechanics*, Volume 49, November 2017, Pages 134-138