



## Douleurs Myofasciales et Dry Needling (DN 1 et DN2)

Intervenant : Christophe Broy

Nombre d'heures : 2 x 3 jours – 23 heures soit 46h

Objectifs pédagogiques :

- Connaître les effets du Dry Needling sur la douleur myofasciale
- Connaître les indications et contre-indications du Dry Needling
- Maîtriser les différentes techniques de Dry Needling
- Réaliser une puncture en respectant les règles d'hygiène et de sécurité
- Savoir puncturer les principaux muscles du quadrant supérieur et inférieur

Public visé : Masseur Kinésithérapeutes DE

Pré-requis : formation Points Trigger Myofasciaux (14H)

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement : la formation alternera des séquences théoriques sous forme de PowerPoint et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

Suivi de l'exécution de l'action : Signatures des feuilles d'émargement par 1/2 journées chaque jour de formation par les participants et contresignées par l'intervenant.

Appréciation des résultats de l'action : chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction.

Modalités d'évaluation : réalisation d'une évaluation pré-formation en début de formation le matin du premier jour et d'une évaluation post-formation à la fin du dernier jour de formation.

### PROGRAMME

#### **Formation : Douleurs Myofasciales et Dry Needling, quadrant inférieur (DN1)**

##### Jour 1

8h45 : Accueil des participants

9h : Présentation des participants et du formateur, attentes des participants et évaluation pré-formation

9h30 : Historique du Dry Needling, des Points Trigger et de la douleur myofasciale

10H00 : Les effets du Dry Needling sur la douleur myofasciale

10H30 : Les différentes modalités de Dry Needling

10H45 : Pause

11H00 : Les indications et contre-indications du Dry Needling

11H30 : Hygiène et sécurité

12H00 : Le matériel de Dry Needling

12H30 : Pause repas

13H30 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle trapèze, démonstration et pratique en binôme.  
14H30 : Traitement de la douleur myofasciale des muscles supra et infra épineux, démonstration et pratique en binôme.  
16h00 : Pause  
16h15 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle élévateur de la scapula, démonstration et pratique en binôme.  
17h15 : Actualisation scientifique sur la douleur myofasciale et douleur référée  
18h : Fin de la journée

### **Jour 2 :**

9h00 : Retour sur les éléments de la veille  
9h15 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle SCOM, démonstration et pratique en binôme.  
10H00 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle triceps brachial, démonstration et pratique en binôme.  
10h45 : Pause  
11H00 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle deltoïde, démonstration et pratique en binôme.  
11h45 : Traitement de la douleur myofasciale des muscles du pouce, démonstration et pratique en binôme.  
12h30 : Pause repas  
13h30 : Traitement de la douleur myofasciale des muscles épicondyliens, démonstration et pratique en binôme.  
15H30 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle grand pectoral, démonstration et pratique en binôme.  
15h30 : Pause  
15H45 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle grand dorsal, démonstration et pratique en binôme.  
16h45 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle grand rond, démonstration et pratique en binôme.  
17h45 : Retour sur les points clés de la journée  
18H00 : Fin de la journée

### **Jour 3 :**

9H00 : Les suites du Dry needling, effets indésirables et gestion des complications.  
9H30 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle rhomboïde, démonstration et pratique en binôme.  
10H30 : Pause  
10H45 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle sous scapulaire, démonstration et pratique en binôme.  
11H45 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle dentelé antérieur, démonstration et pratique en binôme.  
12H30 : Pause  
13H30 : Retour sur les points importants de l'hygiène et de la sécurité  
14H30 : Punctures libres et révisions.  
15H30 : Evaluation de l'évolution de la douleur myofasciale et douleur référée  
16H30 : Conclusions et évaluation post formation  
17H00 : Fin de la formation

**Formation : Douleurs Myofasciales et Dry Neddling, quadrant inférieur**

Mise à jour Mai 2023

### **Jour 1**

8h45 : Accueil des participants

9h : Présentation des participants et du formateur, attentes des participants et évaluation pré-formation

9h30 : Retour d'expériences et questions des participants

10H30 : Actualisations scientifiques autour du DN

11H00 : Pause

11H30 : Traitement de la douleur myofasciale des muscles petit et moyen fessiers, démonstration et pratique en binôme.

12H30 : Pause repas

13H30 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle piriforme, démonstration et pratique en binôme.

14H30 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle quadriceps, démonstration et pratique en binôme.

16h00 : Pause

16h15 : Traitement de la douleur myofasciale des muscles ischio-jambiers, démonstration et pratique en binôme.

17h15 : Retour sur les règles d'hygiène et de sécurité.

18h : Fin de la journée

### **Jour 2 :**

9h00 : Retour sur les éléments de la veille

9h15 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle longissimus, démonstration et pratique en binôme.

10H00 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle illio-costal, démonstration et pratique en binôme.

10h45 : Pause

11H00 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle carré des lombes, démonstration et pratique en binôme.

11h45 : Traitement de la douleur myofasciale des muscles multifides, démonstration et pratique en binôme.

12h30 : Pause repas

13h30 : Traitement de la douleur myofasciale des muscles gastrocnémiens, démonstration et pratique en binôme.

15H30 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle soléaire, démonstration et pratique en binôme.

15h30 : Pause

15H45 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle tibial postérieur, démonstration et pratique en binôme.

16h45 : Traitement de la douleur myofasciale des muscles du pied, démonstration et pratique en binôme.

17h45 : Retour sur les points clés de la journée

18H00 : Fin de la journée

### **Jour 3 :**

9H00 : Sessions de questions réponses.

9H30 : Traitement de la douleur myofasciale des muscles fibulaires, démonstration et pratique en binôme.

10H30 : Pause

10H45 : Traitement de la douleur myofasciale du muscle tibial antérieur, démonstration et pratique en binôme.

11H45 : Traitement de la douleur tendineuse, tendinopathie d'Achille et patellaire, démonstration et pratique en binôme.

12H30 : Pause

13H30 : Traitement de la douleur myofasciale par stimulation électrique intra musculaire, intérêt, démonstration et applications pratiques

14H30 : Punctures libres et révisions.

15H30 : Evaluation de l'évolution de la douleur myofasciale et douleur référée : PPT et algomètre. Démonstrations et pratiques.

16H30 : Conclusions et évaluation post formation

17H00 : Fin de la formation