



Formation en Kinésithérapie

POINTS TRIGGER MYOFASCIAUX

Jour 1 :

8h45 : Accueil des participants

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

9h30 Retour sur la vidéo de pré-formation, questionnaire interactif et questions

10H45 : Pause

11H00 : L'examen du SMD et des Points Triggers, Théorie

11H45 : L'examen du SMD et des PT, Démonstration et pratique en binôme

12H30 : Pause repas

13H30 : Le Traitement du SMD et des PT, de la thérapie manuelle aux exercices actifs et l'autonomisation du patient

14H30 : Le traitement du SMD et des PT, Démonstrations et pratique en binôme

15H30 : Examen et traitement du muscle trapèze supérieur, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

16h15 : Pause

16h30 : Examen et traitement des muscles supra et infra épineux, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

17h30 : Conclusion et questions/réponses

18h : Fin de la journée

Jour 2 :

9h00 : Retour sur les éléments de la veille

9h15 : Examen et traitement du muscle piriforme, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

10h00 : Examen et traitement des muscles scalènes, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

10h45 : Pause

11h00 : Examen et traitement du muscle quadriceps, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

11H45 : Examen et traitement du muscle moyen fessier, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

12h30 : repas

13h30 : Examen et traitement des muscles gastrocnémeins, soléaire et tibial postérieur, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

14h30 : Examen et traitement des muscles épicondyliens, de la thérapie manuelle à l'auto-traitement

15h30 : Pause

15h45 : Pratique libre supervisée des participants et réflexion autour de cas cliniques

16H30 2évaluation post formation et retour sur les points clés de la formation

17h : fin de la formation

Mise à jour 30/12/2022