

Top 30 muscles clés du sportif : Raisonnement clinique, techniques manuelles et trigger points

Durée	Format	Public
3 jours — 21 heures	Présentiel — CREPS de Toulouse	Médecins et masseurs-kinésithérapeutes

Public visé

Cette formation s'adresse à :

- Médecins
- Masseurs-kinésithérapeutes

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre la physiopathologie des trigger points
- Identifier les douleurs locales et référées associées aux trigger points
- Développer ses compétences en palpation et en évaluation clinique
- Réaliser un diagnostic différentiel pertinent
- Maîtriser les techniques manuelles de traitement des trigger points
- Intégrer les données scientifiques actuelles dans sa pratique quotidienne

Durée de la formation

- Durée totale : 3 jours en présentiel, soit 21 heures
- Lieu : CREPS de Toulouse — 1 avenue Marc Péglerin, 31400 Toulouse
- Contact : contact@physiodoc-academia.com — www.physiodoc-academia.com

Moyens pédagogiques

Formateur	Présentation
Jan DE LAERE	Masseur-kinésithérapeute et ostéopathe.

- Espace dédié à la pratique, avec mise à disposition de tables de soin et de matériel de rééducation
- Cours projeté sur rétroprojecteur
- Support de cours remis en version papier ou sur clé USB

Encadrement et suivi

- Formation animée par un formateur kinésithérapeute certifié
- Remise d'une feuille de présence signée par les participants
- Mise en place d'une fiche d'évaluation de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation

Programme détaillé de la formation

Jour 1 — Concept myofascial, raisonnement clinique et région scapulaire

Objectifs de la journée

- Introduire le concept myofascial
- Poser le raisonnement clinique
- Installer le protocole de traitement
- Maîtriser la région scapulaire

Matin

- **Concept myofascial** : points trigger, douleurs référées, étiologies principales
- **Raisonnement clinique** : construction des hypothèses, priorité et filtrage des hypothèses
- **Traitement** : techniques manuelles, techniques instrumentales, dry needling
- Présentation du protocole manuel en six techniques

Après-midi — La région scapulaire

Dysfonctionnements : Douleur à l'élévation · Perte de force · Instabilité / dyskinésie

Muscles : Infra-épineux · Supra-épineux · Trapèze supérieur · Dentelé antérieur · Élévateur de la scapula · Subscapulaire · Pectoraux

Jour 2 — Coude, tronc et hanche

Matin — Le coude

Dysfonctionnements : Épicondylalgie latérale · Épicondylalgie médiale

Muscles : LERC et CERC · Extenseur des doigts · Supinateur · Rond pronateur et FUC · Triceps brachial

Matin — Le tronc

Dysfonctionnements : Glutéalgies · Lombalgies

Muscles : Carré des lombes · Droit de l'abdomen · Ilio-psoas

Après-midi — La hanche

Dysfonctionnements : Douleur latérale hanche/genou · Pseudo-sciatique · Pubalgie

Muscles : Moyen et petit glutéaux · Piriforme · Tenseur du fascia lata · Vaste latéral · Grand glutéal · Long et court adducteurs

Jour 3 — Cuisse, genou, jambe et pied

Dysfonctionnements : Gonalgies · Pseudo-sciatalgie · Achillodynie

Matin — La cuisse et le genou

Douleur de cuisse et genou médial : Droit fémoral et vaste médial · Biceps fémoral · Semi-tendineux et semi-membraneux

Douleur de mollet / tendon d'Achille : Soléaire · Gastrocnémiens · Tibial postérieur

Après-midi — La jambe et le pied

Douleur de jambe : Tibial antérieur · Fibulaires

Douleur de pied : Abducteur de l'hallux

Clôture de la formation

- Synthèse et questions
- Lien vers la formation dry needling