PROGRAMME

Points Trigger & douleurs pelvi-périnéales

Avec Christophe BROY • 2 jours • 14 h • En présentiel
Formation réservée aux kinésithérapeutes ou physiothérapeutes francophones
Prérequis : formation en périnéologie féminine obligatoire

RÉSUMÉ

La douleur pelvienne myofasciale est un trouble musculo-squelettique courant, caractérisé par la présence de points trigger myofasciaux dans la paroi abdominale inférieure, le muscles du pelvis et/ou les muscles du plancher pelvien. La douleur pelvienne myofasciale est impliquée dans environ 22 % à 94 % des cas de douleur pelvienne chronique, qui est l'une des affections gynécologiques les plus courantes aux États-Unis. La douleur pelvienne myofasciale peut exister indépendamment ou en conjonction avec des troubles tels que le vaginisme, la dysménorrhée et l'endométriose, et est souvent un facteur causal de la douleur sexuelle ou de la dyspareunie.

Cette formation passe en revue la pathophysiologie des PT et du SMD, l'évaluation et les options de traitement de la douleur pelvienne myofasciale, en mettant l'accent sur le traitement de points trigger.
Une reconnaissance et un traitement accrus de ce syndrome souvent négligé pourraient améliorer les soins et les résultats pour de nombreux patients souffrant de douleurs pelviennes chroniques.

OBJECTIFS

- Connaitre la notion de Point Trigger (PT) et Syndrome Myofascial Douloureux (SMD)
- Comprendre la physiopathologie des PT
- Comprendre les mécanismes de douleur référée
- Connaitre les étiologies des PT
- Apprendre à dépister et palper un PT dans un muscle
- Savoir reconnaitre un SMD dans une symptomatologie de douleurs périnéales
- Savoir traiter un pt et connaitre les spécificités de traitement au périnée

PROGRAMME

Jour 1 :

30’ Présentations et attentes des participants, évaluation préformation.

1h30 Le syndrome myofascial douloureux et Points Trigger : définition, terminologie et physiopathologie.
Prévalence du SMD et des PT dans les douleurs périnéales : revue de la littérature.

1h30 La douleur référée : explications basées sur les données scientifiques actuelles, schéma de douleur référée.
L’examen du SMD : examen objectivable, examen subjectif, tests spécifiques et palpation.
Théorie et pratique.

Déjeuner

45’ Le traitement du SMD et des PT : de la théorie à la pratique.

3h - Application pratique au muscle piriforme.
- Application pratique aux muscles pelvitrochantériens.
- Application pratique au muscle psoas iliaque.

Jour 2 :

3h30 Retour sur les éléments de la veille
- Applications pratiques aux muscles adducteur de la hanche
- Applications pratiques aux muscles abdominaux

Déjeuner

3h Applications aux muscles de périnée : spécificité du traitement des PT
Revue de la littérature et données scientifiques actuelles

30' Évaluation post formation, synthèse et points clés, questions/réponses, conclusion

Fin de la formation

MÉTHODOLOGIES

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :
Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique, sur une stagiaire devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques sur eux-mêmes ou entre eux en binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation (une table de pratique pour 2 participants...)

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

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issu de la formation

FORMATEUR

Christophe BROY

- Masseur-Kinésithérapeute DE
- DU Running & Trail
- Spécialisé dans l'accompagnement du coureur et du traileur
- Coaching BYP – Running & Trail
- Formateur en course à pied, kinésithérapie du sport et Dry Needling
- Chargé d'enseignement en IFMK et en formation continue