

## Points Trigger & douleurs pelvi-périnéales

2 jours, soit 14 heures en présentiel  
avec Christophe BROY

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

La douleur pelvienne myofasciale est un trouble musculo-squelettique courant, caractérisé par la présence de points trigger myofasciaux dans la paroi abdominale inférieure, les 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 :

---

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

---

### PROGRAMME :

---

- **1er jour :** Christophe BROY

09h *Accueil des participants*

09h30 Présentations et attentes des participants, évaluation préformation

10h30 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

11h 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

12h30 *Déjeuner*

# PROGRAMME

13h30 Le traitement du SMD et des PT : de la théorie à la pratique

14h Application pratique au muscle piriforme  
Application pratique aux muscles pelvitrochantériens  
Application pratique au muscle psoas iliaque

17h Synthèse de la journée, les points clés, questions/réponses

18h *Fin de la journée*

- **2ème jour** : Christophe BROY

09h Retour sur les éléments de la veille  
Applications pratiques aux muscles adducteur de la hanche  
Applications pratiques aux muscles abdominaux

12h30 *Déjeuner*

13h30 Applications aux muscles de périnée : spécificité du traitement des PT  
Revue de la littérature et données scientifiques actuelles

15h Evaluation post formation, synthèse et points clés, questions/réponses, conclusion

17h *Fin de la journée*

---

## METHODOLOGIES :

---

### 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
- Matériel utile à la pratique, comme une table pour 2 participants

# PROGRAMME

## 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
- McKenzie parties A et B
- Certifié en thérapie manuelle neuro-orthopédique
- Formation dry-needling et taping
- Chargé d'enseignement en IFMK et formation continue