



# LEVEES DE TENSIONS MUSCULAIRES

**FORMATION RESERVEE AUX MASSEURS KINESITHEAPEUTES DUREE : 2 JOURS**

**615 Avenue de Montpellier 34970 LATTES**

**Téléphone : 04 67 54 76 55    Web : [www.ifcees.fr](http://www.ifcees.fr)**



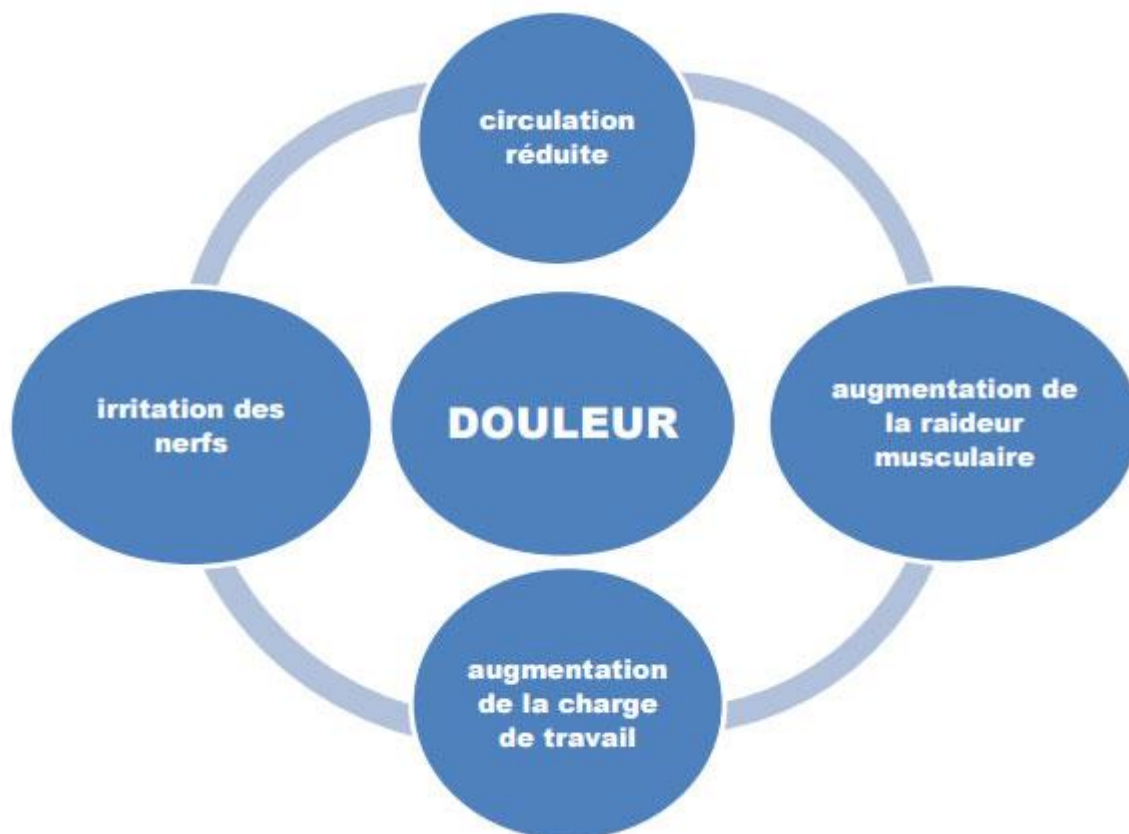
# 1. CONTEXTE PHYSIOPATHOLOGIQUE ET REGLEMENTAIRE

## 1.1 Définition

Notre mobilité et notre posture est due à l'activité des muscles, grâce aux muscles nous pouvons mouvoir les segments entre eux autour d'axes articulaires mais également maintenir notre posture et enfin transmettre les contraintes entre les différents segments.

C'est essentiellement la tonicité musculaire qui permet ces actions. Le degré de tonicité d'un muscle varie d'une personne à l'autre, mais aussi d'un côté par rapport à l'autre et il convient alors de différencier le physiologique du pathologique.

La douleur et/ou une gêne fonctionnelle amènent les patients à consulter leur médecin, qui pourra prescrire de la kinésithérapie pour le traitement de contractures, ou directement leur kinésithérapeute. Ce dernier doit alors être en capacité de repérer les muscles incriminés, de normaliser leurs tensions, mais aussi de les inscrire dans une chaîne musculaire pour chercher la cause ou les causes premières de ces contractures invalidantes. Le patient attend en général avant tout que le thérapeute casse le cercle vicieux de la douleur :



Un cercle vicieux peut se développer et entretenir une irritation des nerfs causée par la douleur due à une tension musculaire, provoquant une augmentation de la charge de travail et une circulation réduite des flux liquidiens entraînant à nouveau une tension musculaire. **C'est pourquoi le masseur kinésithérapeute doit pouvoir dès la première séance apporter un soulagement à ses patients souffrants de contractures.**

C'est la normalisation du tonus musculaire qui est recherché par les techniques de levées de tensions musculaires. Ce sont les travaux des physiologistes de la première partie du XXème siècle et ceux d'Herman Kabat en particulier, basés sur la détente des muscles à condition de les étirer durant une phase réfractaire où le réflexe myotatique ne répond pas à l'étirement (contracté / relâché) qui ont posé les bases des levées de tension. Mais c'est à Gilles Peninou que nous devons l'analyse tridimensionnelle de chacun des muscles potentiellement contracturés pour réussir à codifier les techniques de levées de tension.

Néanmoins le traitement ne doit pas s'arrêter là, le thérapeute doit en repérer les causes, notamment en suivant les chaînes musculaires du corps humain, mais aussi savoir expliquer ce qu'il va faire ou fait à ses patients de manière à les impliquer dans leur traitement et les rendre co-auteur de leur soins. Enfin le kinésithérapeute doit éduquer son patient à de meilleurs comportements pour sa santé (hygiène de vie, auto-étirement,...).

## 1.2 Règlementation

Décret no 96-879 du 8 octobre 1996 relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute : « Pour la mise en œuvre des traitements mentionnés à l'article 5, le masseur-kinésithérapeute est habilité à utiliser les techniques et à réaliser les actes suivants : Postures et actes de mobilisation articulaire mentionnés à l'article 4 ; Etirements musculo-tendineux ; Relaxation neuromusculaire ; »

Décret no 2000-577 du 27 juin 2000 modifiant le décret no 96-879 du 8 octobre 1996 relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute

Décret no 2009-955 du 29 juillet 2009 relatif au bilan kinésithérapique

## 2. VALEURS DE LA FORMATION

- Confraternité
- Accompagnement
- Tolérance
- Partage
- Ecoute
- Questionnement
- Engagement
- Sécurité
- Ethique
- Plaisir
- Valorisation (usagers et MK)
- Régulation
- Multiréférentialité dont la référencement scientifique
- Non dogmatisme



## 3. RESULTATS ATTENDUS DE LA FORMATION

### 3.1 Pour les MK

- Evaluer les tensions musculaires
- Normaliser ces tensions musculaires
- Informer et éduquer le patient à sa santé

### 3.2 Pour les patients

- S'impliquer dans leurs soins
- Soulager les douleurs
- Améliorer la posture
- Comprendre comment adopter des comportements qui améliorent leur santé

## 4. TEXTES REGLEMENTAIRES ET SUPPORTS THEORIQUES

- Loi Kouchner du 4 mars 2002
- Loi Hôpital Patients Santé et Territoire (HPST) de 2009
- L'anatomie humaine
- La physiologie musculaire
- Les modèles et les outils de l'évaluation
- Les modèles et les outils de la formation
- Les théories, les modèles et les outils de la communication
- Les théories et les outils de l'apprentissage et de l'éducation
- Les théories et les outils de la didactique et de la pédagogie

## 5. PUBLIC CONCERNE

Masseur Kinésithérapeutes libéraux ou salariés, groupes d'une quinzaine de personnes maximum.

## 6. DUREE

Une journée et demi : 12h

Le samedi de 9h à 13h00 et 14h à 18h et le dimanche de 9h à 13h00.

Par soucis de simplification logistique et de convivialité le déjeuner du samedi peut être partagé dans un restaurant alentour.

## 7. SITE DE FORMATION

Espace Formation – Place d'Aragon,

615 Avenue de Montpellier, 34970 LATTES



## 8. PRIX

375 € par participant (journée de formation, CD de la formation : supports de cours)

## 9. PRINCIPES PEDAGOGIQUES

- Respect des valeurs de la formation
- Analyse des pratiques à partir de données scientifiques et réglementaires
- Valorisation et questionnement de l'expérience professionnelle individuelle et collective.
- Les apports théoriques et les apports d'outils seront travaillés à partir de situations concrètes.
- Evaluation anonyme de la satisfaction des participants est réalisée en fin de formation

## 10. OUTILS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Paper board ou tableau véléda
- Ordinateur et vidéo projecteur
- Tables de soin
- Brainstorming
- Cours magistraux
- Travaux pratiques entre pairs
- Etudes de cas concrets
- Analyse et évaluation des pratiques professionnelles.
- Analyse des concepts et des outils d'éducation à partir de cas concrets.
- Fichier PDF donnés aux participants sur un support CD ou mis sur clé USB

## 11. INTERVENANT

### **Vincent BESSE DESMOULIERES**

- Cadre de Santé Rééducateur à l'Institut Saint Pierre (Palavas)
- Cadre de santé formateur en IFMK
- Formateur aux gestes et soins d'urgence (AFGSU)
- Master 1 dans le domaine Sciences Humaines et Sociales, mention Sciences de l'Education, spécialité éducation et formation
- Expérience en exercice libéral à Paris et à Reims

## 12. OBJECTIFS ET CONTENUS DE LA FORMATION

### 12.1 Module 1 : accueil et théorie sur les levées de tension

Objectifs pédagogiques spécifiques	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaitre les acteurs</li> <li>- Evaluer les connaissances des stagiaires concernant l'anatomie et la physiologie musculaire squelettique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation des stagiaires et du formateur : parcours professionnels</li> <li>- Expériences positives et négatives avec les patients souffrants de contractures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brain storming</li> <li>- Discussion entre pairs</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre la physiologie de la contraction musculaire</li> <li>- comprendre les mécanismes des levées de tension musculaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomie et physiologie</li> <li>- Différentes techniques</li> <li>- Principes des levées de tensions musculaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apports théoriques</li> <li>- Cour magistral</li> <li>- Power point</li> <li>- Paper board</li> </ul>

**Le samedi de 9h-10h30**

### 12.2 Module 2 : Levées de tension des muscles du cou et du tronc

Objectifs pédagogiques spécifiques	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaitre l'anatomie et la physiologie des muscles du cou et du tronc</li> <li>- Maitriser la palpation musculaire appliquée aux muscles du cou et du tronc</li> <li>- Maitriser les levées de tensions musculaires appliquées aux muscles du cou et du tronc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomie musculaire</li> <li>- Technique palpatoire</li> <li>- Levées de tension</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PowerPoint</li> <li>- Pratique entre stagiaires</li> <li>- Evaluations formative</li> <li>- Régulation des pratiques</li> </ul>

**Le samedi 10h30-13h et 14h-18h**

### 12.3 Module 3 : Levées de tension des muscles des membres

Objectifs pédagogiques spécifiques	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaitre l'anatomie et la physiologie des muscles des membres</li><li>- Maitriser la palpation musculaire appliquée aux muscles des membres</li><li>- Maitriser les levées de tensions musculaires appliquées au muscles des membres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anatomie musculaire</li><li>- Technique palpatoire</li><li>- Levées de tension</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PowerPoint</li><li>- Pratique entre stagiaires</li><li>- Evaluations formative</li><li>- Régulation des pratiques</li></ul>

**Le dimanche 9h-12h45**

### 12.4 Module 4 : évaluation de la satisfaction des stagiaires

Objectifs pédagogiques spécifiques	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"><li>- Evaluer la satisfaction des stagiaires</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Questionnaire anonyme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Technique de la cible</li></ul>

**Le dimanche 12h45-13h**

## 13. BIBLIOGRAPHIE

ABRIC, J.C., (1999). Psychologie de la communication. Paris : Armand Colin.

DECCACHE, A., LAVENDHOMME, E., (1989), Information et éducation du patient, des fondements aux méthodes. Bruxelles : De Boeck.

DUFOUR, M., COLNE, P., GOUILLY, P., (2006), Massages et massothérapie. 2<sup>ème</sup> édition. Paris : Maloine.

DUFOUR, M., (2007), Anatomie de l'appareil locomoteur, tomes 1, 2, 3, 2ème édition, Paris : Elsevier Masson.

GATTO, F., (2002), Kinésithérapie et éducation à la santé. Kinésithérapie scientifique, n° 426 et 427. Paris : SPEK.





GATTO, F., (2004), Masso-kinésithérapie, éducation à la santé et université : La loi du 4 mars 2002 modifie la réglementation de l'exercice des professions de santé,

Kiné actualités, n°937. Paris : SPEK.

GATTO, F., GARNIER, A., VIEL, E., (2007), Education du patient en kinésithérapie. Montpellier : Sauramps médical.

LACÔTE, M., CHEVALIER A.M., MIRANDA, A., BLETON, J.P., (2005), Evaluation clinique de la fonction musculaire. Paris : Maloine.

PIAGET, J., (1967), Psychologie de l'intelligence. Paris : Armand Collin.

PENINOU, G., TIXA, S., (2008), Les tensions musculaires, du diagnostic au traitement. Paris : Elsevier Masson.

VIEL, E., (1986), La méthode de Kabat. Facilitation neuromusculaire par la proprioception. Monographies de Bois-Larris. 4ème édition. Issy Les Moulineaux : Elsevier Masson.

VYGOTSKI, L. S., (1938), Pensée et langage. Paris : Editions Sociales.

YLINEN, J., (2009), Etirements musculaires en thérapie manuelle. Paris : Elsevier Masson.



## 14 . INSCRIPTION

**Merci d'envoyer votre bulletin à l'adresse suivante :**

IFCEES

Espace Formation – Place d'Aragon

615 avenue de Montpellier





34970 LATTES

Et pour tout renseignement complémentaire vous pouvez joindre :

Madame PARENT au 04.67.54.76.55

