



LEVEES DE TENSIONS MUSCULAIRES NIVEAU 2

FORMATION RESERVEE AUX MASSEURS KINESITHEAPEUTES

615 Avenue de Montpellier 34970 LATTES

Téléphone : 04 67 54 76 55 Web : www.ifcees.fr



1. CONTEXTE PHYSIOPATHOLOGIQUE ET REGLEMENTAIRE

1.1 Présentation de la formation

Cette formation vise un double objectif :

- Maitriser les levées de tension développées par Gilles Peninou sur des muscles souvent peu explorés au niveau cervical bien que potentiellement impliqués dans le schéma pathologique des patients ayant une gêne cervico-brachiale.

- Maitriser certaines levées de tension développées avec le patient en position assise, ce qui permet de respecter les douleurs des patients, notamment cervico-brachiales.

La normalisation des tensions des muscles classiques de cette région (trapèzes supérieurs, élévateurs de la scapula, SCOM, scalènes,...) bien que souvent incontournable ne suffit pas toujours. L'abord de muscles tels que les transversaires épineux au niveau cervical est une réelle plus value pour le praticien qui va pour proposer à ses patients une alternative sans aucun danger aux « trusts » ostéopathiques de la région cervicale. D'autres muscles comme le splénius de la tête et le semi-épineux de la tête peuvent compléter le traitement sur le plan musculaire.

Certains patients, parfois plus âgés ou trop douloureux (notamment au niveau des épaules) ne peuvent pas permettre de mettre en place les techniques classiques de levées de tension, les positions en décubitus ventral ou dorsal étant proscrites. Une adaptation de des techniques pour certains muscles (élévateurs, trapèze supérieur, ronds,...) avec le patient en position assise est proposée pour pouvoir s'adapter aux spécificités des patients et leur apporter un traitement qui pourra soulager leurs douleurs et parfois pouvoir, après leur réalisation, rebasculer sur les techniques plus conventionnelles en autorisant les positions en décubitus.

Pour aller plus loin, sans être une formation sur les chaînes musculaires, un abord de ces dernières en rapport direct avec la posture des patients est proposé pour aider les participants à mieux discriminer les muscles qui entraînent une gêne fonctionnelle, parfois douloureuse chez leurs patients. Ainsi les participants pourront maitriser quelques schémas classiques de défauts de postures et connaître les muscles incriminés pour guider le thérapeute et gagner du temps pour les patients.

1.2 Règlements

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



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

RESULTATS ATTENDUS DE LA FORMATION

3.1 Pour les MK

- Maitriser la palpation différentielle cervico brachiale
- 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

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

PUBLIC CONCERNE

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

La formation Levée de Tension 1 est conseillée avant ce niveau 2, mais pas fondamentale. Cette formation est plus avancée sur la région cervico-brachiale et certains muscles déjà abordés dans la formation 1 sont revus, dont certains en position assise pour le patient.

DUREE

Une journée : 8h

Le samedi de 9h à 13h00 et 14h à 18h.

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

SITE DE FORMATION

Espace Formation – Place d'Aragon,

615 Avenue de Montpellier, 34970 LATTES

PRIX

€ par participant (journée de formation, clé USB de la formation : supports de cours)



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

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

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)
- Formateur Prévention des Risques liés à l'Activité Physique en sanitaire et Social (PRAP 2S)
- Master 1 dans le domaine Sciences Humaines et Sociales, mention Sciences de l'Education, spécialité éducation et formation



- Expériences en exercice libéral à Paris et à Reims

OBJECTIFS ET CONTENUS DE LA FORMATION

12.1 Module 1 : Accueil et évaluation préformation théorique sur les levées de tension

Objectifs pédagogiques spécifiques	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les acteurs - Evaluer les connaissances des stagiaires concernant l'anatomie et la physiologie musculaire squelettique et les levées de tension 	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation des stagiaires et du formateur : parcours professionnels - Questionnaire anonyme - Expériences positives et négatives avec les patients souffrants de contractures 	<ul style="list-style-type: none"> - Brain storming - Questionnaire pré formation - Discussion entre pairs
<p>Le samedi de 9h - 9h30</p>		

12.2 Module 2 : Rappels sur les levées de tension et organisation musculaire cervico-brachiale

Objectifs pédagogiques spécifiques	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"> - Rappels sur la physiologie de la contraction musculaire et les mécanismes des levées de 	<ul style="list-style-type: none"> - Anatomie et physiologie 	

<p>tension musculaires</p> <p>- Organisation musculaire squelettique (muscles striés) et défaut de posture</p>	<p>- Différentes techniques</p> <p>- Principes des levées de tensions musculaires</p> <p>- Résultantes des forces des muscles qui entraînent des défaut de posture</p>	<p>- Apports théoriques</p> <p>- Cour magistral</p> <p>- Power point</p>
<p>Le samedi de 9h30 - 11h00</p>		

12.3 Module 3 : Levées de tension des muscles du cou avancée

Objectifs pédagogiques spécifiques	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
<p>- Connaitre l'anatomie et la physiologie des muscles du cou</p> <p>- Maitriser la palpation musculaire appliquée aux muscles du cou</p> <p>- Maitriser les levées de tensions musculaires appliquées aux muscles du cou</p>	<p>Muscles : splénius de la tête, semi épineux de la tête, transversaires épineux</p> <p>- Anatomie musculaire</p> <p>- Technique palpatoire</p> <p>- Levées de tension</p>	<p>- PowerPoint</p> <p>- Pratique entre stagiaires</p> <p>- Evaluations formative</p> <p>- Régulation des pratiques</p>
<p>Le samedi 10h30-13h</p>		

12.4 Module 4 : Levées de tension des muscles, patient en position assise

Objectifs pédagogiques	Contenus	Outils et méthodes

spécifiques		pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"> - Connaitre l'anatomie et la physiologie des muscles abordés - Maitriser la palpation musculaire appliquée aux muscles abordés - Maitriser les levées de tensions musculaires appliquées au muscles abordés 	<p>Muscles : Trapèze supérieur, élévateur de la scapula, grand et petit rond, subscapulaire, petit et grand pectoral, long triceps, biceps brachial, deltoïde postérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatomie musculaire - Technique palpatoire - Levées de tension 	<ul style="list-style-type: none"> - PowerPoint - Pratique entre stagiaires - Evaluations formative - Régulation des pratiques
<p>Le samedi 14h-17h45</p>		

12.5 Module 5 : Evaluation post formation et évaluation de la satisfaction des stagiaires

Objectifs pédagogiques spécifiques	Contenus	Outils et méthodes pédagogiques
<ul style="list-style-type: none"> - Evaluer les connaissances des stagiaires (évolutions pré et post formation) - Evaluer la satisfaction des stagiaires 	<ul style="list-style-type: none"> - Questionnaires anonymes 	<ul style="list-style-type: none"> - Questionnaire post formation - Technique de la cible
<p>Le samedi 17h45-18h</p>		

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. 2ème édition. Paris : Maloine.

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

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

PENINO, 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.

CANDIDATURE

- Par courrier :

IFCEES : Espace Formation – Place d’Aragon,

615 Avenue de Montpellier, 34970 LATTES

- Par téléphone :

Au 04 67 54 76 55

- Par Mail :

ifceesmontpellier@laposte.net

