

Le syndrome myofascial douloureux dans les pathologies chroniques du rachis : techniques musculaires TRIGGER et myotensives

DURÉE

Deux jours en présentiel : 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 10
- Maximum : 20

FORMATEUR

Vincent JACQUEMIN, Masseur-Kinésithérapeute, formateur professionnel depuis 2011 en techniques musculaires, enseignant à l'IFMK SAINT-MICHEL de St-Etienne depuis 2005

CONTEXTE et ENJEUX :

Les douleurs chroniques de la colonne vertébrale représentent plus de 7% de la population française et environ 80% des dépenses de soin.

Leur prévalence et leur nomadisme médical imposent l'optimisation du parcours et de la prise en charge pour soulager les patients et limiter une chronicisation définitive ;

La pathologie de syndrome myofascial douloureux est bien souvent mal identifiée, bien qu'elle soit l'une des souffrances musculaires la plus fréquemment rencontrée. Il est donc nécessaire qu'elle soit bien identifiée dans ces différentes formes et prise en charge.

RÉSUMÉ :

A travers les principales atteintes chroniques du rachis (céphalées de tension, scapulalgies, lombalgies et pseudo-sciatalgies) et d'un jeu de questions réponses aidant le kinésithérapeute à construire sa réflexion, la formation permettra :

- L'identification des facteurs de risques de ces pathologies.
- La mise en place d'un diagnostic kinésithérapique adapté à chaque niveau d'atteinte au moyen de tests prouvés scientifiquement.
- L'identification des redflags et des diagnostics d'exclusion.
- La connaissance des traitements recommandés et non recommandés.
- L'utilisation des techniques de TRIGGER et de myotensifs.
- La mise en place d'une éducation du patient pour favoriser sa participation effective aux différents stades avec une autothérapie bien effectuée.
- La prévention des récives par un programme d'auto-rééducation de fin de traitement proposé et appris au patient.
- La mise en pratique par l'étude d'un cas clinique de type sciatique d'origine musculaire : démarche diagnostique et traitement adapté.

OBJECTIFS GENERAUX

- Améliorer la prise en charge des patients souffrant de douleurs chroniques au niveau du rachis
- Améliorer les pratiques dans la prise en charge des syndromes myofasciaux douloureux en s'appropriant les Techniques musculaires

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Connaître l'identification des facteurs de risque de ces pathologies.
- S'approprier le bilan et le diagnostic kinésithérapique par l'utilisation de tests cliniques validés et spécifiques.
- Être en capacité d'établir un raisonnement clinique et le choix du traitement sur cette pathologie multifactorielle.
- Maitriser les techniques musculaires trigger et myotensives
- Organiser la prise en charge en s'appuyant sur les données de la science.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MISES EN OEUVRE

Notre partie formation continue utilisera les standards de la pédagogie en formation d'adulte.

Les savoirs et savoir-faire portant sur notre thématique ont énormément évolué au cours des dernières années. Les recommandations se sont-elles aussi développées et harmonisées permettant des consensus plus marqués de prise en charge.

Les stagiaires n'arrivent pas « vierges de savoirs », mais avec des savoirs souvent obsolètes. Afin de résoudre cette problématique, différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles.
- 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 un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors de mise en application pratique
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les formateurs sont également incités à utiliser au cours de la formation des outils favorisant l'interactivité et le travail collaboratif, tel que les applications **Kahoot** et **Poll Everywhere**.

Les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, supports de cours imprimés et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables et matériels de pratiques

Par ailleurs, la formation est ouverte aux masseurs-kinésithérapeutes de profils variés exerçant dans des structures libérales ou des institutions de santé, avec pour objectif de favoriser les échanges et les débats entre les stagiaires et discussions. Chaque stagiaire pouvant être contributeur de la formation du groupe.

MÉTHODES D'ÉVALUATION DE L'ACTION PROPOSÉE

- Questionnaire sur les pratiques professionnelles « pré » (pré-test) et « post formation » (post -test)
- Une analyse partagée des résultats du pré test est effectuée au cours des différents temps de la formation, avec analyse des écarts entre les réponses des participants et les réponses attendues en référence aux différentes recommandations
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire à distance sur la satisfaction et le transfert des connaissances et compétences acquises en situation de soins

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

Séances	Objectifs	Durée	Support et méthodes pédagogiques	Ration formateur / apprenant
1^{er} jour matinée : 9h00 -12h30				
Accueil des participants Présentation de la formation	Présentation du programme et de ses objectifs, Questions, Définir les attentes des participants	20mn	Tour de table Powerpoint	30 / 70
Contexte épidémiologique	Identifier la région touchée et l'incidence sur la population	20mn	Powerpoint Méthode expositive	80 / 20
Bilan générique et diagnostic kinésithérapique	Conduire l'interrogatoire et sélectionner les informations les plus pertinentes Évaluer la douleur et les symptômes	60mn	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	50 / 50
Les exclusions médicales	Découvrir les drapeaux rouges	30mn	Powerpoint Méthode expositive	80 / 20
Les techniques recommandées	Découvrir les dernières recommandations de traitements des douleurs chroniques du rachis	35mn	Powerpoint Paperboard Méthode interrogative	50 / 50
Présentation de la technique des triggers	Rappels de base, mise en application du protocole de rééducation par les triggers	45mn	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	70 / 30

Séances	Objectifs	Durée	Support et méthodes pédagogiques	Ration formateur / apprenant
1^{er} jour après-midi : 14h00/17h 30				
Traitement du SDM dans les céphalées de tension	Pratiquer les triggers et levée de tension pour cette pathologie	180mn	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60 / 40
Traitement des SDM dans les scapalgies	Pratiquer les triggers et levée de tension pour cette pathologie	30mn	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60 / 40
2^{ème} jour matinée : 9h00 -12h30				
Traitement du SDM dans les scapalgies suite	Pratiquer les triggers et levée de tension pour cette pathologie,	60mn	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60 / 40
Traitement du SDM dans les lombalgies	Pratiquer les triggers et levée de tension pour cette pathologie	150mn	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60/ 40
2^{ème} jour après-midi : 14h/17h30				
Traitement du SDM dans les pseudo-sciatalgies	Pratiquer les triggers et levée de tension pour cette pathologie	60mn	Powerpoint Méthode expositive Travaux pratiques	60 / 40
Cas clinique adapté à la formation : « Sciatique avec douleur de hanche »	Diagnostiquer et traiter le patient comme en cabinet	120mn	Powerpoint Méthode interrogative et affirmative Travaux pratiques	20 / 80
Conclusion	Revoir les points clés de la formation	30mn	Carte mentale Quizz	50 / 50