



SAS PAPL FORMATION

SIRET : 809.202.179.000.28
NAF : 8559A
Enregistré sous le n° de formateur : 82.69.137.39.69
« cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

📍 84, rue Chevreul - 69007 LYON
☎ 04.37.43.16.21
@ formation@paplformation-kine.fr

PROGRAMME DE FORMATION

TRAITEMENT D'INHIBITION MUSCULAIRE PAR RACCOURCISSEMENT DANS LES PATHOLOGIES AIGUES DU PERIPHERIQUE

Intervenant : M. Vincent JACQUEMIN

Masseur-Kinésithérapeute, DO, formateur professionnel depuis 2011 en techniques musculaires, enseignant à l'IFMK SAINT-MICHEL de Saint-Etienne depuis 2005.

Prérequis pour participer : masseur-kinésithérapeute DE ou équivalence

Objectifs pédagogiques :

- Améliorer la prise en charge des patients souffrant de douleurs aigues des membres.
- Améliorer les pratiques dans la prise en charge de ces syndromes douloureux aigus en s'appropriant les techniques de raccourcissement par inhibition musculaire.
- Acquérir une nouvelle gestuelle, une nouvelle approche de ces douleurs.
- Construire un traitement kinésithérapique adapté avec une méthodologie sécuritaire sur des techniques demandant une bonne dextérité manuelle.
- Autonomiser le patient avec la mise en place, en fin de traitement, d'un programme d'auto-rééducation et apprendre à mettre en place une prévention efficace dans le but d'éviter les récides.

Résumé :

La technique de raccourcissement musculaire par inhibition permet un retour vers la position naturelle de l'articulation au niveau des membres et des articulations temporo-mandibulaires ; de façon douce et totalement indolore, de fait particulièrement appréciée par le patient.

Tenant compte des douleurs aigues périphériques des membres les plus courantes et au moyen de méthodes expositives, interrogatives et de travaux pratiques, la formation permettra au kinésithérapeute d'affiner sa réflexion, son diagnostic et ainsi son traitement kinésithérapique.

Les drapeaux rouges seront précisés afin qu'il puisse identifier parfaitement les diagnostics d'exclusion.

Contexte et problématique :

Les pathologies aiguës des membres sont extrêmement fréquentes, multifactorielles et le plus souvent dues à une blessure, une fatigue musculaire et même à une atteinte musculaire. Les élongations, déchirures musculaires, tendinopathies obligent à des compensations qui augmenteront les risques d'atteintes articulaires du système périphérique : entorses articulaires de la cheville, du genou de l'acromio-articulaire de l'épaule, etc.

Ces douleurs des membres dans leur ensemble ont un retentissement sur la qualité de vie : conséquences socio-professionnelles, psychologiques, économiques.

La prise en charge est ici optimisée car envisagée de façon globale et centrée sur le patient.

Objectifs pédagogiques détaillés :

- Être en capacité d'identifier et d'évaluer les tensions myotendineuses.
- Maîtriser les techniques de raccourcissement musculaire par inhibition.
- Apprendre aux kinésithérapeutes une technique fonctionnelle privilégiant un raccourcissement musculaire plutôt qu'une technique structurale classique basée sur l'étirement et le myotensif.
- En combinant les données scientifiques, l'expérience des participants, du formateur et les attentes de nos patients, être capable de co-construire une prise en charge adaptée.
- Apprendre à réaliser cette technique au patient lui-même permettant ainsi au kinésithérapeute de privilégier l'autothérapie tout à fait en rapport avec l'éducation Thérapeutique du Patient (ETP).

Programme détaillé : 2 jours (14h) – 9h / 17h30

JOUR 1 – 7h

Horaires	9h-10h
Sujets traités	Accueil des stagiaires État des connaissances avant la formation Les définitions, les pathologies les plus courantes Exclusions médicales : drapeaux rouges
Objectifs	Évaluer les connaissances avant formation Identifier la région touchée et l'incidence sur la population Conduire un interrogatoire, sélectionner les informations les plus pertinentes, évaluer la douleur et les symptômes Connaître les redflags
Horaires	10h-12h
Sujets traités	Les techniques recommandées : découvrir les dernières recommandations de traitements des douleurs des membres Bases physiologiques : le réflexe myotatique, le fuseau neuro-musculaire, les motoneurons alpha et gamma, le dysfonctionnement somatique sur une articulation. Règles générales : caractéristiques des points de tension, le point mobile, la chronologie du protocole, le principe de la technique, Les indications et contre- indications
Objectifs	Connaître les recommandations de traitements, bases physiologiques, règles générales, indications et contre-indications

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	13h30-15h30
Sujets traités	Traitement des tenders points antérieurs et postérieurs de l'épaule
Objectifs	Découvrir les tenders points et les traiter
Horaires	15h30-16h30
Sujets traités	Bilan générique et diagnostic kinésithérapique de l'épaule
Objectifs	Connaître les diagnostics différentiels et référencées chaque type de douleurs
Horaires	16h30-17h30
Sujets traités	Traitement des tenders points antérieurs et postérieurs du coude
Objectifs	Découvrir les tenders points et les traiter

JOUR 2 – 7h

Horaires	9h-9h40
Sujets traités	Tour de table : Analyse de la journée précédente Traitement des tenders points du poignet et de la main
Objectifs	Découvrir les tenders points et les traiter
Horaires	9h40-11h30
Sujets traités	Traitement des tenders points antérieurs et postérieurs de la hanche et du pelvis
Objectifs	Découvrir les tenders points et les traiter
Horaires	11h30-12h
Sujets traités	Traitement des tenders points antérieurs et postérieurs du genou
Objectifs	Découvrir les tenders points et les traiter

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	13h30-14h30
Sujets traités	Traitement des tender points de la cheville et du pied
Objectifs	Découvrir les tenders points et les traiter
Horaires	14h30-15h
Sujets traités	Cas particulier : traitement des tender points des articulations temporo-mandibulaires
Objectifs	Découvrir les tenders points et les traiter
Horaires	15h-17h
Sujets traités	Cas pratiques : traitement d'une tendinite du coude, d'une douleur acromio-claviculaire, d'une entorse du genou, d'une entorse de cheville
Objectifs	Choisir les Tender point pour chaque pathologie, autothérapie, prévention des récives
Horaires	17h-17h30
Sujets traités	Tour de table sur évaluation des acquis Proposition d'une démarche thérapeutique basée sur des preuves Quels changements dans votre pratique ? Synthèse de l'enseignant sur le sujet
Objectifs	Piste d'amélioration pour le futur Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis

Financement : programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552425082) ou FIF PL.

Modalités d'évaluation : évaluation des connaissances par QCM pré et post stage.

Livret d'accueil & règlement intérieur PAPL :

https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret_accueil-PAPL_Formation.pdf

Contact : 04 37 43 84 55 – formation@paplformation-kine.fr