



## 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 DES PATHOLOGIES CHRONIQUES DU RACHIS : TECHNIQUES DE RACCOURCISSEMENT PAR INHIBITION MUSCULAIRE

### **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 chroniques au niveau du rachis ;
- Améliorer les pratiques dans la prise en charge des syndromes douloureux en s'appropriant les techniques de raccourcissement par inhibition musculaire.

### **Résumé :**

Tenant compte du contexte épidémiologique des différentes douleurs chroniques du rachis (scapulalgies, céphalées de tension, lombalgies et pseudo-sciatalgies) au moyen de méthodes expositives, interrogatives et de travaux pratiques, la formation permettra au kinésithérapeute d'affiner sa réflexion, son diagnostic et donc son traitement kinésithérapique.

Les dernières recommandations lui seront rappelées, les drapeaux rouges précisés afin qu'il puisse parfaitement identifier les diagnostics d'exclusion.

### **Contexte et problématique :**

La douleur rachidienne, est un phénomène complexe, multifactoriel dont l'origine est souvent mal diagnostiquée. La cause musculaire entraînant raideurs, contractures, tensions crée des hyperalgies déclinées en cervicalgies, dorsalgies, lombalgies.

Les études montrent que 79% de la population aura des céphalées de tension au moins une fois dans sa vie et que les lombalgies chroniques (symptômes depuis plus de trois mois) représentent la 1ère cause d'inaptitude au travail (HAS 2019).

Au-delà de la souffrance physique, les douleurs chroniques du rachis relèvent d'un véritable enjeu de santé publique par leur retentissement sur la qualité de vie de l'individu : conséquence socio-professionnelles, économiques, psychologiques.

La prise en charge est ici optimisée car envisagée de façon globale et centrée sur le patient. Elle implique une approche pluri disciplinaire.

### Objectifs pédagogiques détaillés :

- Connaître l'identification des facteurs de risque de ces pathologies ;
- Être en capacité d'identifier et d'évaluer les tensions myotendineuses au moyen du bilan et du diagnostic kinésithérapique par l'utilisation de tests cliniques validés et spécifiques ;
- Maitriser les techniques de raccourcissement musculaire par inhibition ;
- Apprendre au patient à réaliser cette technique lui-même permettant ainsi au kinésithérapeute de privilégier l'autothérapie tout à fait en rapport avec l'Education Thérapeutique du Patient (ETP).

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

#### JOUR 1 – 7h

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Horaires</b>       | <b>9h-11h</b>  |
| <b>Sujets traités</b> | Accueil des stagiaires<br>État des connaissances avant la formation<br>Contexte épidémiologique<br>Bilan générique et diagnostic kinésithérapique  |
| <b>Objectifs</b>      | Exclusions médicales : drapeaux rouges<br>Evaluation des connaissances avant formation<br>Identifier la région touchée et l'incidence sur la population<br>Conduire un interrogatoire, sélectionner les informations les plus pertinentes, évaluer la douleur et les symptômes<br>Connaître les Red flags  |
| <b>Horaires</b>       | <b>11h-12h30</b>   |
| <b>Sujets traités</b> | Les techniques recommandées : découvrir les dernières recommandations de traitements des douleurs chroniques du rachis<br>Bases physiologiques : le réflexe myotatique, le fuseau neuro-musculaire, les motoneurons alpha et gamma, le dysfonctionnement somatique sur une articulation<br>Règles générales : caractéristiques des points de tension, le point mobile, la chronologie du protocole, le principe de la technique<br>Les indications contre- indications |
| <b>Objectifs</b>      | Connaître les recommandations de traitements, bases physiologiques, règles générales, indications et contre-indications  |

#### Pause déjeuner – 1h30

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Horaires</b>       | <b>14h-15h</b>                                     |
| <b>Sujets traités</b> | Traitement des tenders points antérieurs du thorax |
| <b>Objectifs</b>      | Découvrir les tenders points et les traiter        |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Horaires</b>       | <b>15h-17h30</b>   |
| <b>Sujets traités</b> | Traitement des tenders points postérieurs du thorax<br>Traitement des tenders points antérieurs du rachis cervical<br>Traitement des tenders points postérieurs du rachis cervical |
| <b>Objectifs</b>      | Découvrir les tenders points et les traiter  |

## JOUR 2 – 7h

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Horaires</b>       | <b>9h-12h30</b>  |
| <b>Sujets traités</b> | Accueil des participants : question / retour sur la journée précédente<br>Traitement des tenders points antérieurs des côtes et espaces intercostaux<br>Traitement des tenders points postérieurs des côtes et espaces intercostaux<br>Traitement des tenders points antérieurs du rachis lombaire<br>Traitement des tenders points postérieurs du rachis lombaire |
| <b>Objectifs</b>      | Découvrir les tenders points et les traiter  |

### Pause déjeuner – 1h30

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Horaires</b>       | <b>14h-17h</b>  |
| <b>Sujets traités</b> | Traitement des tenders points antérieurs du bassin<br>Traitement des tenders points postérieurs du bassin<br>Cas cliniques : traitement d'une céphalée de tension, traitement d'une scapulalgie, traitement d'une lombalgie chronique, traitement d'une pseudo-sciatalgie |
| <b>Objectifs</b>      | Découvrir les tenders points et les traiter   |
| <b>Horaires</b>       | <b>17h-17h30</b>  |
| <b>Sujets traités</b> | Tour de table sur évaluation des acquis<br>Proposition d'une démarche thérapeutique basée sur des preuves<br>Quels changements dans votre pratique ?<br>Synthèse de l'enseignant sur le sujet   |
| <b>Objectifs</b>      | Piste d'amélioration pour le futur<br>Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis  |

**Financement :** programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552425079) 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](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