



## Thérapie manuelle des points trigger (MT1) - Niveau I

### PROGRAMME DE LA FORMATION

Les muscles étudiés lors du cours MT 1 (15 heures)

- M. infra-épineux (M. sous-épineux)
- M. grand rond
- M. grand dorsal
- M. deltoïdien
- M. grand pectoral
- M. petit pectoral
- M. scapulaire (M. sous-scapulaire)
- M. triceps brachial
- M. long extenseur radial du carpe (M. premier radial externe)
- M. adducteur du pouce
- M. trapèze supérieur, moyen et inférieur
- M. élévateur de la scapula (M. angulaire de l'omoplate)
- M. sterno-cléido-mastoïdien
- Ms. scalènes antérieur, moyen et postérieur
- M. splénius
- M. masséter
- M. temporal

#### Premier jour

Heures de cours : 09:00 – 12:30 heure / 13:30 – 18:00 heure avec 2 x 15 minutes de pause

- 8H30 Accueil
- 9H00 Introduction
- 9H30 : Critères de diagnostic clinique et étiologie des points trigger myofasciaux (PsTrM)
- Définitions des termes importants

- Stratégies d'identification et de désactivation des PsTrM
- 10H30 Pause
- 10H45 Pratique de la thérapie manuelle des points trigger
- Indications et contre-indications
- Complications possibles
- 12H Gestion du traitement et implémentation clinique
- 13H-14H Repas
- 14H Pratique
- Anatomie palpatoire
- Techniques de traitement des muscles de l'épaule
- 15H30 Pause
- 15H45 Techniques de traitement des muscles de l'épaule (suite)
- 17H30 fin de la première journée

#### Second jour

- 9H-10H Théorie
- Gestion du traitement et implémentation clinique
- 10H-11H Pratique Anatomie palpatoire
- Techniques de traitement des muscles du membre supérieur,
- 11H Pause
- 11H15-12H30 Techniques de traitement des muscles de la région inter-scapulaire
- 12H30-13H30 Repas
- 13H30 Techniques de traitement des muscles de la région de la nuque
- 15H30 Pause
- 15H45 Techniques de traitement des muscles de la région de la tête
- 16H30 Examen écrit
- 17H Fin de la journée



Physiothérapeute BSc (2003, Ecole de Physiothérapie de Berne en Suisse, quatre semestres propédeutiques de médecine humaine à l'Université de Berne en Suisse). Instructeur de la David G. Simons

Academy™, Thérapeute des Points Trigger et du Dry Needling DGSA®

Après des études médicales (1996 – 1999) et des études de physiothérapie (1999 – 2003) à Berne, Daniel Bösch a été diplômé comme physiothérapeute BSc PT FH. Depuis 2003, il est praticien dans son cabinet spécialisé pour la rhumatologie à Berne, capitale de la Suisse, en grande partie comme diagnostiqueur, après avoir fait des formations continues: thérapie manuelle des points trigger et du dry needling, différentes techniques manuelles (Maitland, Kaltenborn), techniques neurodynamiques (Butler) et ostéopathie. Il s'occupe de nombreux sportifs professionnels. Il a fait des expériences dans le centre suisse des paraplégiques à Nottwil, Lucerne et comme délégué spécialisé du CICR il a enseigné l'anatomie et l'anatomie palpatoire en Afrique. Depuis 2007, il est devenu officiellement instructeur du Dry Needling et de la Thérapie manuelle des points trigger de la DGSA. Actuellement, il enseigne le concept du Dry Needling et de la Thérapie manuelle des points trigger dans différents pays (Espagne, Allemagne, France, Belgique, Luxembourg, Suisse, Tunisie) en anglais, français, espagnol et allemand. Depuis 2009 il est le responsable de la David G. Simons Academy dans l'organisation des groupes spécialisés, la réunion des formations post-graduate en Suisse. Daniel Bösch est régulièrement invité pour des conférences et des ateliers pratiques à des congrès internationaux. En 2009, il participe à une étude comparative avec C. Gröbli et C. Fernández-de-las-Peñas (Prevalence of myofascial trigger points in office and manual workers: a comparative study).



Miguel Garcia, PT BSc, MSc



Josué Gan, PT, MSc



Benjamin Bolla, PT

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À la fin du cours de base MT 1 vous êtes capable de diagnostiquer de manière nuancée et de traiter des muscles importants du quadrant supérieur à l'aide de la thérapie manuelle des points trigger de façon ciblée et selon les plaintes du patient.

À la fin de cette formation, les participants devraient être capables...

- de comprendre la pathophysiologie du syndrome myofascial douloureux et des points trigger.
- de connaître et de comprendre les zones de référence des muscles importants du quadrant supérieur.
- de faire la différence entre les points trigger actifs et latents selon les critères du diagnostic clinique et jugent leur importance clinique.
- de pouvoir localiser les points trigger manuellement d'une manière précise.
- de connaître les indications spéciales de la thérapie manuelle des points trigger et peuvent utiliser les techniques de façon efficace pour des muscles importants du quadrant supérieur et les adaptent selon les patients.
- de connaître toutes les contre-indications de la thérapie manuelle des points trigger.
- de connaître les dangers possibles de la thérapie manuelle des points trigger et peuvent réagir de manière adéquate si nécessaire.
- de pouvoir employer la thérapie manuelle des points trigger chez leurs patients en toute sécurité et ils ont approfondi leurs connaissances anatomiques à travers des exercices palpatoires.



## Thérapie manuelle des points trigger (MT2) - Niveau II

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### Les muscles du cours MT 2 (15 heures)

- Ms. longissimus et iliocostal
- Ms. multifides
- M. carré des lombes
- Ms. oblique externe et interne de l'abdomen (Ms. grand et petit oblique)
- Ms. moyen et petit fessier
- M. piriforme (M. pyramidal du bassin)
- M. iliopsoas
- M. tenseur du fascia lata
- M. quadriceps
- M. péctiné
- M. long adducteur (M. moyen adducteur)
- M. grand adducteur
- M. biceps fémoral (M. biceps crural)
- M. gastrocnémien
- M. soléaire
- Ms. long et court fibulaire (Ms. long et court péronier latéral)
- M. tibial postérieur
- M. carré plantaire (chair carrée de Sylvius ou M. fléchisseur accessoire des orteils)
- M. abducteur de l'hallux (M. abducteur du gros orteil)

#### Premier jour

Heures de cours: 09:00 – 12:30 heure / 13:30 – 18:00 heure avec 2 x 15 minutes de pause

#### Théorie

- Répétition et approfondissement du contenu théorique et pratique du cours MT1
- Pathophysiologie et EBP du syndrome myofascial douloureux
- Gestion du traitement et implémentation clinique

#### Pratique

- Anatomie palpatoire
- Techniques de traitement des muscles du dos, du bassin, de l'aîne et de la cuisse

#### Second jour

- Heures de cours: 08:30 – 12:30 heure / 13:30 – 17:30 heure avec 2 x 15 minutes de pause

#### Théorie

- Gestion du traitement et implémentation clinique

#### Pratique

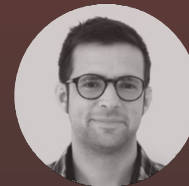
- Anatomie palpatoire
- Techniques de traitement des muscles du membre inférieur



Physiothérapeute BSc (2003, Ecole de Physiothérapie de Berne en Suisse, quatre semestres propédeutiques de médecine humaine à l'Université de Berne en Suisse). Instructeur de la David G. Simons

Academy™, Thérapeute des Points Trigger et du Dry Needling DGSA®

Après des études médicales (1996 – 1999) et des études de physiothérapie (1999 – 2003) à Berne, Daniel Bösch a été diplômé comme physiothérapeute BSc PT FH. Depuis 2003, il est praticien dans son cabinet spécialisé pour la rhumatologie à Berne, capitale de la Suisse, en grande partie comme diagnostiqueur, après avoir fait des formations continues: thérapie manuelle des points trigger et du dry needling, différentes techniques manuelles (Maitland, Kaltenborn), techniques neurodynamiques (Butler) et ostéopathie. Il s'occupe de nombreux sportifs professionnels. Il a fait des expériences dans le centre suisse des paraplégiques à Nottwil, Lucerne et comme délégué spécialisé du CICR il a enseigné l'anatomie et l'anatomie palpatoire en Afrique. Depuis 2007, il est devenu officiellement instructeur du Dry Needling et de la Thérapie manuelle des points trigger de la DGSA. Actuellement, il enseigne le concept du Dry Needling et de la Thérapie manuelle des points trigger dans différents pays (Espagne, Allemagne, France, Belgique, Luxembourg, Suisse, Tunisie) en anglais, français, espagnol et allemand. Depuis 2009 il est le responsable de la David G. Simons Academy dans l'organisation des groupes spécialisés, la réunion des formations post-graduate en Suisse. Daniel Bösch est régulièrement invité pour des conférences et des ateliers pratiques à des congrès internationaux. En 2009, il participe à une étude comparative avec C. Gröbli et C. Fernández-de-las-Peñas (Prevalence of myofascial trigger points in office and manual workers: a comparative study).



Miguel Garcia, PT BSc, MSc



Josué Gan, PT, MSc



Benjamin Bolla, PT

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

A la fin du cours MT 2 vous êtes capable de diagnostiquer et traiter les syndromes myofasciaux douloureux de muscles importants du quadrant inférieur à l'aide de la thérapie manuelle des points trigger de manière professionnelle.

A la fin du cours MT 2, les participants devraient être capables...

- de connaître et de comprendre les zones de référence des muscles les plus courants du quadrant inférieur.
- de pouvoir employer la thérapie manuelle des points trigger chez leurs patients en toute sécurité ils ont approfondi leurs connaissances anatomiques à travers des exercices palpatoires.
- d'avoir une vue globale de la recherche actuelle des douleurs myofasciales et des points trigger.