



PROGRAMME DETAILLE

Elaboration du raisonnement clinique dans le cadre de l'utilisation des Trigger Points en e-learning

1 session de 2 jours

permettant ainsi d'optimiser la démarche clinique basée sur les recommandations de l'HAS

Objectifs :

En pratique quotidienne, de nombreux patients présentent un syndrome myofascial qui est un trouble fonctionnel particulièrement bien référencé dans les études scientifiques. Ainsi, 3190 occurrences apparaissent sur le moteur de recherche medline® sur les Trigger Points en 2019 (lombalgie, cervicalgie, épaule...). Ils sont désormais bien connus notamment grâce aux travaux de Travell comme étant fréquemment à l'origine des douleurs dites référées dans un territoire.

Ainsi l'objectif principal est de permettre au participant d'appréhender la démarche clinique en lien avec les syndromes myofasciaux grâce à une approche :

Ainsi, le praticien sera capable grâce à un raisonnement clinique adapté d'optimiser la démarche clinique de prise en charge des patients présentant des « syndromes myofasciaux » sachant qu'il s'agit d'une technique ayant un bon niveau de preuves dans la littérature.

Ces techniques sont enseignées désormais quasiment partout en formation initiale, mais bien souvent, la rigueur technique et donc l'efficacité thérapeutique se délitent avec le temps. Dans ce contexte, le e-learning permet une remise à jour efficace permettant de discriminer avec précision les techniques.

Les apports notionnels présentés ont bien souvent été étudiés en Formation Initiale. Cependant, les participants ont souvent des difficultés à identifier la démarche thérapeutique permettant d'utiliser au mieux les techniques. L'objet de cette formation en e-learning est de favoriser cette discrimination au travers de rappels anatomo-pathologiques et techniques et l'étude de situations cliniques précises. Il n'y a pas d'apports techniques prévus lors de ce parcours visant à optimiser la démarche thérapeutique.

Les différentes séquences sont mises à disposition sur la plate-forme pédagogique edoceo®. Les participants peuvent s'y rendre lorsqu'ils le souhaitent et poser des questions à l'équipe pédagogique



1. **Déroulé pédagogique**

Enchaînement des séquences : 4 séquences permettant d'optimiser la démarche clinique de l'abord des syndromes myofasciaux.

Séquence 1 (3h)

Objectif : Permettre au participant une remise à niveau de ses connaissances dans le domaine de la physiopathologie des tensions musculaires et celui des principes et des niveaux de preuve de l'approche par les Trigger Points

Contenus :

- Les tissus conjonctifs ou aponévroses (embryologie et histologie des tissus conjonctifs, biomécanique)
- Définitions des Trigger Points d'après la littérature (1h)
- Revue de la littérature sur les niveaux de preuve en lien avec une démarche clinique adaptée (1h)

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et cognitive. De plus, des questions peuvent être transmises via la plate-forme au formateur référent qui pourra répondre de manière individualisée.

Evaluation : QCM de fin de formation

Séquence 2 (4h)

Objectif : optimiser la démarche clinique théorique d'évaluation actualisée et référencée du cervicalgique

Le bilan basé sur les preuves : spécificités (1h)

Identification des items théoriques incontournables à la démarche clinique (3h)

Durée : 4 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et cognitive. De plus, des questions peuvent être transmises via la plate-forme au formateur référent qui pourra répondre de manière individualisée.

Evaluation : QCM au décours de la formation

Séquence 3 : 3h

Objectif : optimiser la démarche clinique théorique de traitement actualisé et référencée du syndrome myofascial

Identification des items théoriques incontournables à la démarche clinique de traitement (1h)

Identification des limites à l'approche rééducative (1h)

Identification des items nécessaires à l'adaptation de la posologie de traitement (1h)

Durée : 3 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et cognitive. De plus, des questions peuvent être transmises via la plate-forme au formateur référent qui pourra répondre de manière individualisée.

Evaluation : QCM au décours de la formation

Séquence 4 : 4h



Objectif : Identifier la démarche clinique à l'origine de l'optimisation de la démarche d'éducation thérapeutique du syndrome myofascial

Identification théorique des freins à l'automatisation du patient (1h)

Identification théorique des leviers de type entretien motivationnel visant à optimiser l'observance thérapeutique (3h)

Durée : 4 heures

Méthode : pédagogie de type explicative et cognitive. De plus, des questions peuvent être transmises via la plate-forme au formateur référent qui pourra répondre de manière individualisée.

Evaluation : QCM au décours de la formation



2. Méthodes pédagogiques mises en œuvre

- Supports utilisés : vidéos MP4 avec incrustations et explications
- Modèle d'apprentissage behavioriste concernant les enseignements fondamentaux
- Evaluation sommative (connaissances fondamentales)

3. Méthodes d'évaluation de l'action proposée

QCM de fin de formation, questionnaires divers

4. Références

Ouvrages généraux et références

- Points gâchettes et chaînes fonctionnelles musculaires. P. Richter, E. Hebgen. Maloine
- Modern Neuromuscular Techniques. L. Chaitow. Churchill Livingstone
- Travell J.G and Simons D.G. (1992). Myofascial Pain and Dysfunction. In : The Trigger Point Manual : The Lower Extremities. 1^e. éd. Vol. 2. Baltimore : Williams and Wilkins.
- Travell et David G. Simons Contributions of myofascial trigger points to chronic tension type headache, César Fernandez-de-las-Penas ; Lars Arendt-Nielsen ; David G. Simons. The journal of manual and manipulative therapy Vol. 14 No. 4 (2006), 222-231
- Fernandez-de-la-Penas C. Bilatéral thermal hyperalgesia in trigeminal and extra-trigeminal regions in patients with myofascial temporomandibular disorders. Exp Brain Res. 2010 ; 202 : 171-179
- Gerwin RD. Myofascial pain syndrome in Muscle Pain : diagnosis and treatment. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2010
- Travell J. (1967). Mechanical headache. Headache, 7, 23-29
- Travell J. (1981). Identification of myofascial trigger point syndrome : a case of atypical facial neuralgia. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 62, 100-106.
- Hong C.Z. and Simons D.G. (1998). Physiopathologic and electrophysiologic mechanism of myofascial trigger points. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 79, 863-872.
- Fernandez-de-la-Penas C. Cuadrado M.L. and Pareja J.A. (2006). Myofascial trigger points, neck mobility and forward head posture in unilateral migraine. Cephalalgia, 26, 1061-1070

Recommandations scientifiques (Revues, ECR, cas témoins...)

AskeHolm-Jensen et al. The Interexaminer Reproducibility and Prevalence of Lumbar and Gluteal Myofascial Trigger Points in Patients With Radiating Low Back Pain, World Federation of Chiropractic Biennial Congress - 2019 European Chiropractors' Union Convention, March 20-23, 2019.

Ravindra C. Thummar et al, Association between trigger points in hamstring, posterior leg, foot muscles and plantar fasciopathy: A cross-sectional study, College of Physiotherapy, Srinivas University, Mangalore, India, August 2020



Ricardo Ortega-Santiago et al, Pressure pain hypersensitivity and referred pain from muscle trigger points in elite male wheelchair basketball players, Brazilian Journal of Physical Therapy, Volume 24, Issue 4, July–August 2020, Pages 333-341

Evgeni Rozenfeld et al, The prevalence of myofascial trigger points in hip and thigh areas in anterior knee pain patients, Journal of Bodywork and Movement Therapies Volume 24, Issue 1, January 2020, Pages 31-38

Tansu Birinci et al, Stretching exercises combined with ischemic compression in pectoralis minor muscle with latent trigger points: A single-blind, randomized, controlled pilot trial, Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 38, February 2020, 101080

Richie Walsh et al, The intra-rater reliability of locating and measuring the severity of latent trigger points in the quadriceps, Journal of Bodywork and Movement Therapies Volume 21, Issue 4, October 2017, Pages 926-932

Lucas Martinez et al, Revue de traitements des *trigger points* myofasciaux cervico-scapulaires, Kinésithérapie, la Revue, Volume 13, Issue 142, October 2013, Pages 17-24

Elizabeth Demers Lavelle, Myofascial Pain Trigger Points, Perioperative Nursing Clinics Volume 4, Issue 4, December 2009, Pages 353-361

H.A.Kim, Comparison of shoulder strength in males with and without myofascial trigger points in the upper trapezius, Clinical Biomechanics, Volume 49, November 2017, Pages 134-138