

## TRAITEMENT DES TENSIONS MYOFASCIALES PAR L'APPROCHE "STRAIN COUNTERSTRAIN"

### Objectifs de la formation :

L'approche des tensions musculaires est fréquemment indiquée en pratique quotidienne tant dans le domaine de la rhumatologie que de la traumatologie et de l'orthopédie.

Au-delà des « classiques » levées de tension, il existe une approche reconnue dans la littérature professionnelle, particulièrement sûre et confortable, basée sur le relâchement par le positionnement articulaire.

Ces techniques sont clairement codifiées, très pratiquées dans le monde la physiothérapie anglo-saxonne (« approche de type strain counterstrain ») et peuvent être pratiquées par le patient lui-même après un apprentissage précis.

Le participant sera capable :

- d'identifier et d'évaluer les tensions myo-tendineuses du patient par l'intermédiaire d'un bilan diagnostic kinésithérapique basé sur un « triage », une évaluation différentielle et des gestes cliniques recommandés dans la littérature,
- de déterminer une démarche thérapeutique et de mettre en place des techniques d'inhibition de type « strain » appropriées dans le domaine des pathologies en lien avec les principes d'Education Thérapeutique du Patient (ETP).

**Public visé :** kinésithérapeutes libéraux et/ou salariés

**Prérequis :** diplôme d'Etat de masseur-kinésithérapeute

### Compétences professionnelles visées :

Capacité à identifier les patients relevant de ce type de stratégie rééducative et maîtrise des techniques par une éducation progressive de la main.

**Répartition des contenus :** ¼ de théorie, ¾ de pratique

**Programme et durée :** 2 jours

## Jour 1

### 9h-13h

- Présentation du séminaire (formateurs, objectifs, méthodes pédagogiques)
- Résultat des tests : réponses, identification des besoins
- Contenus d'apprentissage : ressources d'apprentissage (documents, présentations, vidéo et audio), e-leçons en rapport avec la thématique (anatomo-physiologie, indications, contre-indications, modes d'actions et principes techniques)
- Fondements des techniques
- De la découverte de la technique aux fondements
- Théorie et hypothèses de Korr et éléments de physiopathologie (la perturbation neuromusculaire localisée)

### 14h-18h

- Des hypothèses physiopathologiques aux hypothèses des mécanismes de normalisation tensive dans les techniques de strain (relâchement spontané)
- Tender points et techniques de relâchement spontané
- Investigation des tender points
- De la localisation à la méthodologie de recherche des TP significatifs (interrogatoire, recherche de sensibilité, variation de consistance)

## Jour 2

### 8h-11h

- Des principes de normalisation à la pratique
- Positionnement, contrôle palpatoire, maintien, retour à la position neutre, contrôle de la normalisation
- Traitement des points des membres supérieur et inférieur

### 11h-14h

- Traitement des points rachidiens
- Etudes de cas

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Supports utilisés : PPS, paper board, vidéos, squelette en plastique
- Modèle d'apprentissage behavioriste concernant les enseignements fondamentaux
- Modèles d'apprentissage constructiviste et socio-constructiviste concernant les études de cas
- Evaluation formative (étude de cas) et sommative (connaissances fondamentales)

### Moyens de suivi de la formation et appréciation de ses résultats :

Feuille d'émargement biquotidienne, tests au travers de l'analyse de situations

### Les + de la formation :

- Application directe en cabinet
- Connaître l'arbre décisionnel pour la prise en charge des troubles statiques du rachis

**Lieu :** en centre de formation au [Campus Santé Porte de Paris](#) (inter)/ sur votre site (intra)

**Coût total :** 400 €/personne en inter ou 2700 € en intra

**Possibilité de financement :** Fif-pl / DPC / autre

### Principales orientations DPC :

n°207 - Prévention et prise en charge des pathologies neuro-musculosquelettiques

### Mots-clés :

- ✓ Tensions myofasciales
- ✓ Inhibition
- ✓ Positionnement
- ✓ Contracture
- ✓ Relâchement musculaire

### Références

- Clinical application of counterstrain, Harmon L. Myers, Osteopathic Press, 2006
- Strain Counterstrain, L.H. Jones, éditions Goering
- Relâchement myofascial spontané, J.J. Debroux, éditions de Parry, 2005
- Positional release therapy, D'Ambrogio K.J., Roth G. B., Mosby, 1997
- KORR I.M. Proprioceptors and somaticdysfunctions. Journal of American OsteopathicAcademy. 1975; 74. p. 638-650
- Nociceptive reflexes and the somatic dysfunction: a model., Van Buskirk R.L Journal of American Osteopathic Academy. 1999; vol. 90, (9). p. 792-809
- Counterstrain, Silvestre D., Baecher R., : technique de médecine manuelle. Encyclopédie Médico Chirurgicale. 1998 ; 26-075-A-10. 14 p.
- Randomised controlled study examining the short terms effects of SCS treatment on quantitatvie sensory measures at digitally tender points in the low back, Cynan L. CONRDD, Australia, 2010
- Place des techniques de « strain-counterstrain » dans l'arsenal du thérapeute manuel en pratique quotidienne, G. Barette, X. Dufour, A. Cerioli, EMC consult 26-065-A-10