



# PROGRAMME DE FORMATION CONTINUE

## LEVÉES DE TENSIONS MUSCULAIRES ET APONÉVROTQUES

### PRÉSENTATION

Cette formation vous permettra de reconnaître les excès de raideur des différents tissus mous: muscles, aponévroses et peau, et de découvrir les techniques qui permettent de libérer ces tensions tissu par tissu en tenant compte des variations anatomiques.

Ces techniques sont à effet immédiat, reconnaissables par le kinésithérapeute et rapidement exploitables sur les patients.

#### **Théorie :**

- Qu'est-ce qu'une tension musculaire, cutanée ou aponévrotique ?
- Traduction clinique d'une tension musculaire, cutanée ou aponévrotique
- La technique des levées de tension musculaire, cutanée ou aponévrotique : définition et justification
- Aspect théorique de la mobilisation vertébrale spécifique

#### **Démonstration et pratique des levées de tension**

- Chacune des techniques de levées de tension musculaire donne lieu à un rappel anatomique, puis à la démonstration de la technique correspondante. Tous les muscles en rapport avec la mobilité vertébrale sont traités successivement région après région. Le traitement des tensions cutanées et aponévrotiques fait appel à des techniques massokinésithérapiques plus classiques qui ne sont abordées que pour certaines régions où ces tensions sont fréquentes.
- Démonstration et pratique des mobilités spécifiques vertébrales pour chaque région.

### MODALITÉS DE STAGE

**Formation animée par : Luc MAYNARD**

*DE Kinésithérapeute, DE Moniteur cadre en Masso-Kinésithérapie, Master en Ergomotricité, Attestation Universitaire en neurologie CNRS Marseille, Diplôme en manutention des malades.*

**Durée : 18 h (2 jours)**

**Cout du stage (repas compris) : 500 €**

### **AMFCK**

92, rue Auguste Blanqui  
13005 Marseille

Tél : 06 25 01 31 30

Tél : 06 61 02 51 92

[contact@amfck.fr](mailto:contact@amfck.fr)

[www.amfck.fr](http://www.amfck.fr)

[CGF de formation](#)

Public concerné: MASSEURS KINÉSITHÉRAPEUTES

Prérequis : DIPLÔME D'ÉTAT DE MASSO-KINÉSITHÉRAPIE

## OBJECTIFS

La compréhension et la prise en charge rééducative des tensions musculaires du rachis. La visée de ce stage est de permettre une remise à jour complète des savoirs et savoir-faire afin de les rendre conformes aux connaissances actuelles des neurosciences à la physiopathologie, du bilan au traitement en passant par des travaux pratiques.

L'objectif général est d'acquérir les connaissances nécessaires à l'évaluation et aux levées de tension du rachis et des ceintures.

A l'issue de la formation, le participant sera capable après une analyse de la pratique actuelle et des recommandations de :

- Réaliser des tests et évaluations simples et rapides, « recommandés » et validés cliniquement et ensuite d'améliorer leur prise en charge avec une approche globale, novatrice et mieux adaptée.
- Contribuer à améliorer l'offre de soins et leur accès par des prestations pertinentes, réalisées par un plus grand nombre de professionnels.

Mobiliser, en situation de soins, différents savoirs et capacités conformes aux données actuelles de la science et aux publications et recommandations de l'HAS :

- savoir de connaissances ;
- savoir de techniques pratiques ;
- savoir-faire opérationnel ;
- savoir relationnel.

Analyser et évaluer un patient, sa situation et élaborer un diagnostic kinésithérapique

Concevoir et conduire un projet thérapeutique kinésithérapique, adapté au patient et à sa situation (incluant la dimension éducative)

Concevoir, mettre en œuvre et évaluer la prise en charge kinésithérapique

Intégrer l'aspect économique dans sa réflexion au quotidien lors des prises en charge des patients.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cette formation est essentiellement pratique, chaque participant est tour à tour « patient » et « thérapeute ». La formation est essentiellement orientée sur la pratique des levées de tension musculaire qui relèvent toutes d'un geste spécifique. La démonstration des techniques de mobilité spécifique vertébrale fait suite aux levées de tension.

## PLAN DE FORMATION

### 1er jour matin

- Accueil stagiaires, quelles sont leurs attentes, quiz anatomique.
- Technique d'objectivation des différentes tensions : approche loco-régionale
- Apprentissage pratique des levées de tensions musculaires région cervico-scapulaire et membre supérieur (Trapèze, Rhomboïde, Elévateur scapula, PDPS, SCOM, Scalène, Biceps, Triceps, ...)
- Toutes les pratiques sont précédées d'un rappel anatomique et d'une recherche palpatoire.

### 1er jour après midi

- Apprentissage pratique des levées de tensions musculaires des membres supérieurs (Biceps, Triceps, avant-bras, main...)
- Toutes les pratiques sont précédées d'un rappel anatomique et d'une recherche palpatoire.

### 2ème jour matin

- Technique d'objectivation des différentes tensions : approche loco-régionale
- Apprentissage pratique des levées de tensions musculaires région du tronc ( Grand Pectoral, Grand Dorsal, PDPI, Grand Droit, Oblique, ...)
- Toutes les pratiques sont précédées d'un rappel anatomique et d'une recherche palpatoire.

### 2ème jour après midi

- Apprentissage pratique des levées de tensions musculaires région des membres inférieurs (Droit Fémoral, TFL, IJ, Triceps, Tibial Ant, Tibial Post, pied ...)
- Toutes les pratiques sont précédées d'un rappel anatomique et d'une recherche palpatoire.
- révisions, cas particulier, adaptation des positions.....
- Bilan de fin de stage