



LES TRIGGER POINTS

Objectif du cours

Dans ce cours vous apprendrez à identifier et reconnaître un Point Trigger myofascial. Ces points musculaires sont responsables de bon nombre de douleurs aiguës ou chroniques de l'appareil locomoteur. A la fin de cette formation continue vous serez capable de mettre en place les premières mesures de traitement manuel afin de soulager efficacement ces maux.

Apprendre à faire des étirements de manière ergonomique, un réel soulagement pour les tensions musculaires.

Descriptif

Les 2 premières journées sont consacrées à l'hémi-corps supérieur et inférieur.

La 3^{ème} journée concerne les révisions générales et les membres supérieurs et inférieurs.

Une partie du cours sera consacrée à la théorie:

- Définition
- Physiopathologie

La seconde partie sera très axée sur la pratique:

- Analyse et identification
- Techniques manuelles de traitement
- Cours également très axé sur les étirements et auto-étirements
- Les points les plus fréquemment traités en cabinet

A la fin du cours vous serez capable de :

- Connaître la définition et la différenciation d'un Point Trigger
- Savoir identifier les différentes structures palpatoires
- Savoir utiliser les techniques manuelles de base
- De faire des interactions à d'autres pratiques manuelles
- **D'effectuer des traitements par cas clinique, par ex : sciatalgie, lumbago, torticolis...** Ce cours sera axé en fonction des demandes des participants

Prérequis

- Toute personne ayant la pratique du toucher (réflexologue, masseur, physiothérapeute,.....) **Connaissances minimales requises : au moins**
- **150h de formation dans votre domaine thérapeutique (massage, réflexologie,...) et 150h d'anatomie-physiologie-pathologie.**
- *Pour les réflexologues allant jusqu'au certificat de branche/diplôme fédéral, le niveau B1 de la formation en réflexologie avec examen réussi ainsi que la formation en anatomie-pathologie-physiologie (minimum 150 heures)*

Durée

24 h de cours en classe

Pour les personnes allant jusqu'au certificat de branche et/ou diplôme fédéral :

5 massages à domicile et révisions théoriques sont à faire en plus des journées de cours.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques.

Moyens pédagogiques

Power point

Flipchart

Support de cours complet et illustré (116 pages avec tous les détails de localisation, correspondance, etc)

Lieu : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne

Dates

Voir sur le site

Horaire : 9h00 à 18h00

Prix

Voir sur le site

Equipements nécessaires à la pratique

Il est important d'avoir les ongles relativement courts, merci de prendre avec vous une lime à ongles.

Merci également d'amener un drap housse (pour mettre sur la table de massage), un grand linge et une couverture légère pour couvrir la personne ainsi que de quoi prendre des notes.

Vous pouvez bien sûr vous changer sur place si vous préférez être dans des tenues plus confortables pour prodiguer les techniques.

Formulaire d'inscription

Se trouve sur le site internet