

Module

Thérapie manuelle et exercices pour

Les Nerfs Périphériques

des membres supérieurs et inférieurs



OBJECTIFS DES JOURNÉES DE FORMATIONS

Ce module est essentiellement axé sur **la résolution des problématiques les plus fréquemment rencontrées en pratique privée telle que vécu par les thérapeutes manuels sur le terrain.** Appuyés par des notions issues des dernières recherches scientifiques, des tests, des techniques, des protocoles et des exercices seront partagés. Nous discuterons aussi de la manière de dépister les cas nécessitant une redirection vers le cabinet du médecin et le travail conjoint avec d'autres professionnels. Les thérapeutes pratiqueront les techniques sur place sous supervision.

TYPES DE TECHNIQUES

Les techniques démontrées lors de la formation seront mise-en-contexte selon les **dernières données concernant la compréhension de la douleur**. Ainsi, il vous sera plus facile de reconnaître quand privilégier une approche plutôt qu'une autre. Les techniques transmises sont inspirées de plusieurs courants musculosquelettiques en thérapie manuelle, tels que :

- ❖ **Le Renforcement ciblé (kinésiologie universitaire)**
- ❖ **Les Mobilisations neurales**
- ❖ **Les Techniques d'Énergie Musculaire**
- ❖ **Les Techniques de type Deep Tissue**
- ❖ **L'Intégration Structurelle (Rolfing®)***
- ❖ **L'Active Release Technique®***
- ❖ **La Myo-articular-technique ®***

*Aucune technique articulaire de type manipulation de faible amplitude et haute vitesse ne sera enseignée. Tel que mentionné, le matériel enseigné dans la formation s'inspire des différents courants mentionnés plus haut. Nous n'enseignons pas la méthodologie directement telle que vu dans les ateliers de ces méthodes breveté. Ostéo-Solution n'est pas affilié, ni un dispensaire officielle de ces méthodes de traitement. Si vous souhaitez apprendre la méthodologie particulière de chacune de ces méthodes, s'il-vous-plaît rejoindre l'organisme concerné.


SUPPORT PÉDAGOGIQUE

Un cahier de cours (incluant les techniques) de plus de 150 pages avec la matière théorique pertinente et les techniques pratiques enseignées lors de la formation sera remis **sans frais supplémentaires** à chaque participant pour faciliter la rétention des apprentissages.

Formation continue Ostéo-Solution
Droits d'auteurs : Ostéo-Solution Inc.

RENFORCEMENT EXCENTRIQUE DU FASCIA PLANTAIRE²²

Dans des recherches récentes datant de 2014, la réalisation de cet exercice a permis une amélioration significative des symptômes après 3 mois d'exécution en comparaison avec le groupe réalisant le protocole conventionnel habituel. L'exercice peut être performé d'un seul côté ou bilatéralement selon le besoin du patient.



Etapes de réalisation

- 1) Un chandail ou le bout d'une serviette est roulé sous les orteils pour placer ces dernières en extension.
- 2) Tempo (en seconde) 3 pour la montée, 2 secondes de pause en haut, 3 pour la descente.

Progression suggérée

- 3) 3 x 12 répétitions
- 4) Après 2 semaines, ajouter une charge (un sac à dos avec un dictionnaire par exemple) : 4 x 10. Augmenter graduellement la charge du sac (principe de surcharge graduelle)
- 5) Après 4 semaines : 5 x 8 répétitions

²² KATHLEEN, M.S. High-load strength training in plantar fasciitis. Scan J Med Sp Sports, 2014

Tous droits réservés
Ce document est la propriété d'Ostéo-Solution Inc.
Toute reproduction est strictement interdite.

141
142

CURSUS DÉTAILLÉ

L'ordre de présentation de la matière et le contenu est sujet à changement

JOUR 1 : Les nerfs périphériques des membres supérieurs

- La douleur et la thérapie manuelle : les trois principaux mécanismes biologiques de la douleur et comment influencer ces derniers à la lumière des recherches scientifiques
- Les mouvements des nerfs : un phénomène impliquant tout le corps
- Thérapie manuelle et exercices : effets sur les nerfs
- **Le plexus brachial, le nerf axillaire, le nerf radial, le nerf médian et le nerf ulnaire** : différents points de conflits. Exercices et thérapie manuelle appropriée pour chaque région.



Sémiologie : Épicondylalgies, Syndrome du défilé thoracique, syndrome du tunnel carpien, névralgies, Ténosynovite de De Quervain, Trigger finger, Syndrome d'enclavement, Syndrome "double crush" et davantage.

JOUR 2 : Les nerfs périphériques des membres inférieurs

- **Le plexus lombo-sacré, le nerf sciatique, le nerf fémoral, le nerf tibial, le nerf sural, le nerf fibulaire, le nerf obturateur et le nerf saphène** : différents points de conflits.
- Exercices et thérapie manuelle appropriée pour chaque région.



Sémiologie : Sciatalgie, Cruralgie, fasciite plantaire, entorse de la cheville, tendinopathies, périostites, hallux valgus, névralgies périphériques, syndrome fémoro-patellaire, etc.

Et bien sûr, une grande dose de pratique supervisée entre participants!