

# Dry Needling Trigger et Dry Needling Top-30 - David G. Simons Academy -

**Cette formation s'intègre dans le cursus de formation Dry Needling de l'organisme Physio Formation, cursus reconnu et validé par le Conseil National de l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes**

## **Formation :**

- Formation en Français
- Enseignants : Daniel Bösch, Josué Gan, Benjamin Bolla, Miguel Garcia, Francis Grondin
- Durée de la formation présentiel : 5 journées, 40 heures
- Pré-requis : Diplôme d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute ou équivalent
- Modalité d'évaluation et de suivi : Formateur et stagiaires devront procéder à l'émargements de présence par demi-journée. Une attestation de formation sera fournie à chaque participant
- Thème : Prévention et prise en charge des pathologies neuro-musculo-squelettiques

## **Outils pédagogiques mobilisés :**

Un support de cours en français illustré détaillant la présentation power point sera fourni. Ce support de cours reprend les aspects théoriques, clinique et techniques du contenu de la formation. Le lieu de stage comprend un système de projection, d'un paper board, de tables d'examen, squelette d'anatomie, matériel et machines spécifiques de traitement. Un organisateur représentant l'organisme de formation sera présent tout au long de la formation pour assurer la partie logistique de la formation.

## **Méthode utilisée :**

Cette formation se réalisera sous la forme HAS de pédagogie cognitive collective (présentielle) avec une répartition théorique/pratique à 40%/60% comportant :

- Une analyse des pratiques professionnelles (APP) sous forme de questionnaires (voir questionnaire électronique)
- Une acquisition de connaissances théoriques (synthèse de l'état de la science) sous forme de communications magistrales
- Les messages-clé synthétisés sur des documents écrits seront fournis permettant le transfert des acquis sur le terrain.
- Un dispositif de suivi par emails d'analyse et de modifications de pratique afin de mesurer les changements de pratique à la suite de la formation.

A ceci s'ajoute :

- La formation comprend des étapes magistrales et pratiques (réalisation des techniques).

Une évaluation de la formation en fin de formation par les participants

## **Objectifs :**

- Connaître les règles d'hygiène et de bonnes pratiques appropriées dans le domaine du traitement des points gâchettes
- Comprendre la physiopathologie du syndrome myofascial douloureux et des points trigger.
- Connaître et de comprendre les zones de référence des 30 muscles les plus couramment touchés.
- Savoir différencier des points trigger actifs et latents selon les critères du diagnostic clinique et juger leur importance clinique
- Connaître les mécanismes d'activation, palpation, trigger manuels, dry needling, et savoir déterminer une démarche thérapeutique et adapter des techniques appropriées dans le domaine du traitement des points trigger.
- De connaître les dangers et les actions appropriées face aux événements indésirables.
- De connaître les indications du Dry Needling et peuvent utiliser les techniques de façon efficace

## **Programme et organisation :**

### **JOUR 1 : 8h30-17h30 (7h)**

8h30 - 9h30 : Présentations & Aperçu du cours, Questionnaire pré-formation,  
9h30 – 12h30 : - Histoire des points trigger, Pathophysiologie (EBP), Vue globale de la recherche actuelle sur les points trigger.  
13h30 - 15h30 : Notions sur les trigger manuels, syndrome myofascial douloureux: Introduction, définitions, terminologie, étiologie. Principes de diagnostic  
15h45 - 17h30 : Les techniques de la palpation des points trigger et traitements. Les indications, contre-indications (théorie)

### **JOUR 2 : 8h30-17h30 (7h)**

8h30-9h00 : Echanges et questions/réponses et retour sur la 1ère journée de formation (théorie)  
9h00-12h30 : Palpation et dry needling pratique des muscles du membre supérieur, trigger manuels, symptômes mécanismes d'activation, clinique et indications de traitement (théorie et pratique)  
13h30 - 15h30 : Approche sur les données de la recherche et preuves scientifiques (théorie)  
15h45 - 17h30 : Palpation et dry needling pratique des muscles du membre supérieur, trigger manuels, symptômes mécanismes d'activation, clinique et indications de traitement – Suite (théorie et pratique)

### **JOUR 3 : 8h30-17h30 (7h)**

8h30-9h00 : Echanges, questions/réponses et retour sur la 2ème journée de formation (théorie)  
8h30-12h30 : Palpation et dry needling pratique des muscles du membre supérieur, trigger manuels, symptômes mécanismes d'activation, clinique et indications de traitement – Suite (théorie et pratique)  
13h30 - 17h30 : Palpation et dry needling pratique des muscles du tronc, trigger manuels, symptômes mécanismes d'activation, clinique et indications de traitement (théorie et pratique)

### **JOUR 4 : 8h30-17h30 (7h)**

8h30-9h00 : Echanges, questions/réponses et retour sur la 3ème journée de formation (théorie)  
9h00-12h30 : Palpation et dry needling pratique des muscles de la tête, trigger manuels, symptômes mécanismes d'activation, clinique et indications de traitement (théorie et pratique)  
13h30 - 15h30 : Palpation et dry needling pratique des muscles de la tête, trigger manuels, symptômes mécanismes d'activation, clinique et indications de traitement – Suite (théorie et pratique)  
15h45 - 17h30 : Palpation et dry needling pratique des muscles du membre inférieur, trigger manuels, symptômes mécanismes d'activation, clinique et indications de traitement (théorie et pratique)

### **JOUR 5 : 8h30-17h30 (7h)**

8h30-9h00 : Echanges, questions/réponses et retour sur la 4ème journée de formation (théorie)  
9h00- 12h30 : Palpation et dry needling pratique des muscles du membre inférieur, trigger manuels, symptômes mécanismes d'activation, clinique et indications de traitement (théorie et pratique)  
13h30 - 16h15 : Révision (pratique)  
16h30 – 17h30 : QCM et correction

## **Muscles traités au cours de la formation :**

- |                      |                                     |                      |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1. Infra épineux     | 11. Anconé                          | 21. Moyen fessier    |
| 2. Subscapulaire     | 12. Long extenseur radial du carpe  | 22. Petit fessier    |
| 3. Grand pectoral    | 13. Court extenseur radial du carpe | 23. Psoas            |
| 4. Deltoïde          | 14. Brachio-radial                  | 24. Vaste médial     |
| 5. Grand rond        | 15. Extenseur commun des doigts     | 25. Vaste latéral    |
| 6. Elévateur scapula | 16. Grand dorsal                    | 26. Droit fémoral    |
| 7. Trapèze sup       | 17. SCOM                            | 27. Gastrocnémiens   |
| 8. Trapèze moyen     | 18. Abducteur pouce                 | 28. Soléaire         |
| 9. Trapèze inférieur | 19. Masséter                        | 29. Tibial antérieur |
| 10. Triceps          | 20. Temporal                        | 30. TFL              |

## Bibliographie

- Simons DG. Clinical and etiological update of myofascial pain from trigger points. *J Musculoske Pain* 1996; 4(1-2): 93-121.
- Boyles R, Fowler R, Ramsey D, Burrows E. Effectiveness of trigger point dry needling for multiple body regions: a systematic review. *Journal of Manual @ Manipulative Therapy*. 2015 ;
- Ong J, Claydon LS. The effect of dry needling for myofascial trigger points in the neck and shoulders: a systematic review and meta-analysis. *J Bodyw Mov Ther*. 2014; 18 (3):390-8
- France S, Bown J, Nowosilskyj M, Mott M, Rand S, Walters J. Evidence for the use of dry needling and physiotherapy in the management of cervicogenic or tension-type headache: a systematic review. *Cephalalgia*. 2014; 34 (12):994-1003
- Kietrys DM, Palombaro KM, Azzaretto E, Hubler R, Schaller B, Schluskel JM, Tucker M. Effectiveness of dry needling for upper quarter myofascial pain: A systematic review and meta-analysis. *J Orthop Sports Phys Ther* 2013; 43: 620- 634
- Tough EA, White AR, Cummings TM et al. Acupuncture and dry needling in the management of myofascial trigger point pain: A systematic review and meta- analysis of randomised controlled trials. *European Journal of Pain* 2009; 13: 3-10
- Furlan AD, van Tulder M, Cherkin D, Tsukayama H, Lao L, Koes B, Berman B. Acupuncture and dry-needling for low back pain: an updated systematic review within the framework of the cochrane collaboration. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2005 Apr 15;30(8):944-63
- Cummings TM, White AR. Needling therapies in the management of myofascial trigger point pain: a systematic review. *Arch Phys Med Rehabil* 2001; 82: 986–92
- Gerwin RD, Dommerholt J, Shalp JP. An expansion of Simons' integrated hypothesis of trigger point formation. *Curr Pain Headache Rep* 2004; 8(6): 468-475.
- McPartland JM, Simons DG. Myofascial trigger points: translating molecular theory into manual therapy. *J Man Manip Ther* 2006; 14(4): 232-239.
- Mayoral O. Dry needling application on tennis elbow miofascial trigger points. Available in. Jiménez F, Caballero A. *TENIS; Toledo (Spain): Castilla la mancha regional community*, 2008: 35-45.
- Hsieh YL, Kao MJ, Kuan TS, Chen SM, Chen JT, Hong CZ. Dry needling to a key myofascial trigger point may reduce the irritability of satellite MTrPs. *Am J Phys Med Rehabil* 2007; 86(5): 397-403.
- Bron C, Wensing M, Franssen JL, Oostendorp RA. Treatment of myofascial trigger points in common shoulder disorders by physical therapy: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord* 2007; 8: 107.
- Hong CZ. Treatment of myofascial pain syndrome. *Curr Pain Headache Rep* 2006; 10(5): 345-349.
- Lavelle ED, Lavelle W, Smith HS. Myofascial trigger points. *Anesthesiol Clin* 2007; 25(4): 841-851.
- Fenollosa P, De Barutell C, Figueroa J, Miguez A, Nieto C. Toxina Botulínica A (Dysport) asociada a rehabilitación en pacientes con dolor miofascial cervical o dorsal primario: un estudio piloto multicéntrico aleatorizado. *Rehabilitación* 2011; 45(2): 139-141.
- Irnich D, Behrens J, Gleditsch JM, et al. Immediate effects of dry needling and acupuncture at distant points in chronic neck pain: results of a randomized, double-blind, sham-controlled crossover trial. *Pain* 2002; 99(1-2): 83-89.

Aranha MF, Alves MC, Bérzin F, Gavião MB. Efficacy of electroacupuncture for myofascial pain in the upper trapezius muscle: a case series. *Rev Bras Fisioter* 2011; 15(5): 371-379.

Furlan AD, Van M, Cherkin D, et al. Acupuncture and dry-needling for low back pain: an updated systematic review within the framework of the cochrane collaboration. *Spine* 2005; 30(8): 944-963.

Cummings TM, White AR. Needling therapies in the management of myofascial trigger point pain: a systematic review. *Arch Phys Med Rehabil* 2001; 82(7): 986-992.

Kietrys D, Palombaro K, Azzaretto E, et al. Effectiveness of dry needling for upper-quarter myofascial pain: a systematic review and Meta-analysis. *J Orthop Sports Phys Ther* 2013; 43(9): 620-634.

Tough E, White A, Cummings M, Richards SH, Campbell JL. Acupuncture and dry needling in the management of myofascial trigger point pain: A systematic review and Meta-analysis of randomised controlled trials. *Eur J Pain* 2009; 13(1): 3-10.

PEDro scale online, 2013-03-05, cited 2013-04-22. Available from URL: <http://www.pedro.org.au/spanish/downloads/pedro-scale/>.

Puentedura EJ, Buckingham SJ, Morton D, Montoya C, Fernandez de Las Penas C. Immediate Changes in Resting and Contracted Thickness of Transversus Abdominis After Dry Needling of Lumbar Multifidus in Healthy Participants: A Randomized Controlled Crossover Trial. *J Manipulative Physiol Ther.* 2017 Oct;40(8):615-623. doi: 10.1016/j.jmpt.2017.06.013.

Gattie ER, Cleland JA, Snodgrass SJ. Dry Needling for Patients With Neck Pain: Protocol of a Randomized Clinical Trial. *JMIR Res Protoc.* 2017 Nov 22;6(11):e227. doi: 10.2196/resprot.7980.

Bandy WD, Nelson R, Beamer L. COMPARISON OF DRY NEEDLING VS. SHAM ON THE PERFORMANCE OF VERTICAL JUMP. *Int J Sports Phys Ther.* 2017 Oct;12(5):747-751.

Koppenhaver S, Embry R, Ciccarello J, Waltrip J, Pike R, Walker M, Fernández-de-Las-Peñas C, Croy T, Flynn T. Effects of dry needling to the symptomatic versus control shoulder in patients with unilateral subacromial pain syndrome. *Man Ther.* 2016 Dec;26:62-69. doi: 10.1016/j.math.2016.07.009.

Calvo-Lobo C, Pacheco-da-Costa S, Martínez-Martínez J, Rodríguez-Sanz D, Cuesta-Álvaro P, López-López D. Dry Needling on the Infraspinatus Latent and Active Myofascial Trigger Points in Older Adults With Nonspecific Shoulder Pain: A Randomized Clinical Trial. *J Geriatr Phys Ther.* 2018 Jan/Mar;41(1):1-13. doi: 10.1519/JPT.000000000000079.

Ziaefar M, Arab AM, Nourbakhsh MR. Clinical Effectiveness of Dry Needling Immediately After Application on Myofascial Trigger Point in Upper Trapezius Muscle. *J Chiropr Med.* 2016 Dec;15(4):252-258. Epub 2016 Oct 21.

Shanmugam S, Mathias L. Immediate Effects of Paraspinal Dry Needling in Patients with Acute Facet Joint Lock Induced Wry Neck. *J Clin Diagn Res.* 2017 Jun;11(6):YM01-YM03. doi: 10.7860/JCDR/2017/26407.10079.

Sedighi A, Nakhostin Ansari N, Naghdi S. Comparison of acute effects of superficial and deep dry needling into trigger points of suboccipital and upper trapezius muscles in patients with cervicogenic headache. *J Bodyw Mov Ther.* 2017 Oct;21(4):810-814. doi: 10.1016/j.jbmt.2017.01.002.