



FORMA-STRUCTURE
5 RUE ALFRED DE VIGNY
59600 MAUBEUGE
SIRET 80128862200013

PROGRAMME THERAPIE DES MUSCLES NERFS ET TENDONS

DUREE : 3 JOURS, horaires : 8H30 à 12H30 et 14H00 à 17H30.

J1 MATIN

8H30 A 9H00 THEORIE

Accueil / présentation et tests préformation

9H00 A 10H30 MISE EN PRATIQUE LA COLONNE LOMBAIRES ET NERF SCIATIQUE

- La valse des ligaments (déparasitage ligamentaire)
 - Les ligaments sacro tubéraux
 - Les ligament sacro iliaque postérieur
 - Les ligaments ilio-lombaires
 - Les ligaments inter épineux
 - Les ligaments inter transversaires
 - Le ligament cintré du diaphragme.
- La zone lombaire
- Le broyage des masses para vertébrales
- Libération de la charnière L5-S1
- Technique globale de libération du sacrum en décubitus ventral.

10H30 A 10H45 PAUSE

10h45 A 12H30 MISE EN PRATIQUE TRAITEMENT DE LA SCIATALGIE

- Technique du pouce/ pouce en ascension
- Pompage de la transverse de L5 et L4
- Technique du pouce roulé en descente
- Technique de lissage australien sur la portion douloureuse

J1 APRES MIDI

14H00 A 16H00 MISE EN PRATIQUE TRAITEMENT DU NERF FEMORAL ET OBTURATEUR

- Pin and stretch du psoas iliaque
- Libération du ligament ilio et pubo fémoral de la hanche (Bertin)
- Libération du ligament inguinal (merrhalgie paresthésique)
- Cabestan du droit fémoral

L'APPAREIL EXTENSEUR DU GENOU

- Abaissement de la patella avec contraction active des IJ
- Pin and stretch du vaste médial en assis
- Dés impaction de la patella avec mise en tension de la chaîne post.
- Myo co action du rétinaculum latéral

16H00 A 16H45 PAUSE

16H45 A 17H30 MISE EN PRATIQUE

TRAITEMENT DU NERF FIBULAIRE

- Vibration tendineuse
- TA sur le Jambier antérieur, mobilisation rythmée de la membrane inter osseuse.
- Vibration tendineuse du tendon du tibial antérieur.

TRAITEMENT DU NERF TIBIAL

- Broyage du creux poplité
- Pin and stretch des gastrocnémiens
- Mise en tension transversale du tendon achilléen
- Dégrippage du rétinaculum des fléchisseurs

J2 MATIN PRATIQUE

8H30 A 10H30 CROCHETAGE MYOFASCIAL MANUEL MEMBRE INF (SEGMENT JAMBIER)

- Repérage anatomique
- Inventaire des différentes cloisons inter musculaires.
- Crochetage myo-fascial de la loge antérieure et du septum antéro médial
- Libération de la loge postérieure du segment fémoral.

10H30 A 10H45 PAUSE

10H45 A 12H30 CROCHETAGE MYOFASCIAL MANUEL MEMBRE INF (SEGMENT FESSIER)

- Repérage anatomique
- Crochetage myo-fascial du grand fessier et du moyen fessier
- Ponçage crohetage du pyramidal

J2 APRES MIDI TISSUS MOUS DE L'EPAULE

14H00 A 15H30 THEORIE

Rappels anatomiques

Les zones d'enclavement

PRATIQUE

- Broyage des rhomboïdes – pin and stretch.
- Libération du fascia de l'infra épineux
- Crochetage du bord inférieur du trapèze

15H30 A 15H45 PAUSE

15H45 A 17H30 PRATIQUE

- Lissage et libération en pince du grand dorsal
- Lissage et pin and stretch du petit rond (nerf axillaire)
- Lissage et libération du muscle sub scapulaire en D.D.
- Crochetage manuel tendineux du sub scapulaire.
- Lissage avec point fixe en assis du supra épineux

J3 MATIN

8H30 A 10H30 LE RACHIS CERVICAL ET PLEXUS BRACHIAL THEORIE

- Rappels anatomiques
- Muscles occipitaux
- Splénius complexus

INTERFACES CONJONCTIVE DU NERF RADIAL PRATIQUE

- Le grand rond (pince pouce index) décubitus dorsal.
- La longue portion du triceps brachial (assis)
- Pin and stretch du septum inter musculaire latéral.
- Libération du brachio-radial et supinateur avec point fixe et pronation de l'avant-bras.

10H30 A 10H45 PAUSE

10H45 A 12H30 PRATIQUE

INTERFACES CONJONCTIVE DU NERF MEDIAN

- Petit pectoral (pin and stretch)
- Lissage et mise en tension du sub-clavier
- Lissage et crocheting du coraco brachial et septum inter-musculaire antéro médial
- Torsion du rond pronateur

INTERFACES CONJONCTIVE DU NERF ULNAIRE

- Pin and stretch du fléchisseur ulnaire du carpe
- Lissage à l'intérieur de l'hamulus de l'hamatum

J3 APRES MIDI PRATIQUE

14H00 A 15H30 RE HARMONISATION CONJONCTIVE GLOBALE

TRAITEMENT DEBOUT

- Présentation de la technique
- La gestuelle
- Principes proprioceptifs et neuro-végétatif

15H30 A 15H45 PAUSE

15H45 A 17H30 PRATIQUE

- Travail des différents points du corps

EXAMEN POST FORMATION