

LES CHAINES MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES GDS

DUREE

7 modules de 3 jours (189 heures) : 9h00-12h30 & 13h30-17h30

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

ENSEIGNANTS

Isabelle BESTEL - MKDE
Cédric CARRE – MKDE
Dominique CHALAND - MKDE
Thibaut CHATRY - MKDE

OBJECTIFS

- Le travail sur les chaînes musculaires propose de permettre l'individualisation des traitements en fonction du moment et du terrain présentés par le patient.
- Pour ce faire, le stage vise à faire reconnaître les différentes chaînes musculaires sous les angles de la biomécanique, du psycho-comportemental et des tests pour chaque chaîne, pour établir les bilans et les stratégies de traitement qui en découlent.

PROGRAMME

Première session : Bases fondamentales de la méthode GDS

Jour 1

9h00-12h30

- Le muscle outil de l'expression psycho-comportementale :
- Familles de muscles et chaînes de tension myo-fasciales - Du langage parlé au langage gravé.

13h30-17h30

- Qu'est-ce qui induit l'activité dans les chaînes musculo-aponévrotiques ?

Jour 2

9h00-12h30

- Présentation des chaînes musculaires et articulaires selon G.D.S.
Structure de l'axe ou de la personnalité :
- Les chaînes antéro-médianes
- Les chaînes postéro-médianes
- Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures.

13h30-17h30

- Structure de l'axe horizontal ou relationnel :
- Les chaînes antéro-latérales
- Les chaînes postéro-latérales

Jour 3

9h00-12h30

- Les mécanismes d'action-réaction entre les chaînes.
- L'étoile de la pentacoordination entre les chaînes.
- Equilibration de l'homme debout :
- Les chaînes articulaires
- Les masses et les inter-masses
- Les pivots et les leviers.
- Les arcs et les segments.

14.00-18.00

- Genèse des typologies de base dans la croissance de l'enfant (vague de croissance) et structuration de la colonne vertébrale (apparition des courbures chez le bébé).

Deuxième session : Etude des chaînes antéro-latérales : A.L.

Jour 1 :

9h30-12h30

- Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales

13h30-17h30

- Principes de traitement.

Jour 2

9h00-12h30

- Les chaînes antéro-latérales aux membre inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : faux pied plat, faux valgum du genou, fausse luxation de la rotule, coxarthrose protrusive
- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction des dysfonctions du membre inférieur liées à l'excès d'activité des chaînes de tension myofasciales (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

13h30-17h30

- Les chaînes antéro-latérales au bassin et au tronc : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : la contre-nutation et le déploiement iliaque, l'hyperpression intra-abdominale et les tensions viscérales spécifiques, le cintrage du thorax, le blocage thoracique en expir
- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)
- Les chaînes antéro-latérales aux membre supérieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : terrain prédisposant à certaines formes de PSH, épicondylites et tennis elbow, syndrome du canal carpien, rhizarthrose du pouce
- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Jour 3

9h00-12h30

- Les chaînes antéro-latérales au crâne : les muscles sterno-cléido-mastoïdiens et les problèmes d'occlusion

13h30-17h30

- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux - deux groupes).

Troisième session : Etude des chaînes postéro-latérales : P.L.

Jour 1

9h00-12h30

- Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales
- Principes de traitement
- La coxo-fémorale fief et pivot primaire de PL

13h30-17h30

- La boucle entre les chaînes antéro-latérales et postéro-latérales au crâne : l'asymétrie temporo-mandibulaire.
- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction des dysfonctions des articulations temporo-mandibulaires
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Jour 2

9h00-12h30

- Les chaînes postéro-latérales au niveau de la ceinture scapulaire et des membres supérieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : terrain prédisposant à certaines formes de PSH
- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

13h30-17h30

- Les chaînes postéro-latérales au niveau de la charnière cervico-thoracique et du tronc : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : dysfonctions de la région vertébrale de C7 à T4, ailerons de Sigeaud, hernie discale
- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Jour 3

9h00-12h30

- Les chaînes postéro-latérales au bassin : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : la nutation et le repli crânial de l'os coxal, la distension transversale du périnée
- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

13h30-17h30

- Les chaînes postéro-latérales aux membres inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : la coxarthrose expulsive, le genu varum et les problèmes méniscaux, le pied plat.
- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes).

Quatrième session : Etude des chaînes antéro-médianes : A.M.

Jour 1

9h00-12h30

- Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales
- Principes de traitement

13h30-17h30

- Les chaînes antéro-médianes aux membres inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : hallux valgus, flexum de genou, genu valgum
- Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction des dysfonctions du membre inférieur liées à l'excès d'activité des chaînes de tension myofasciales AM
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes)
- Les chaînes antéro-latérales au bassin résidence de l'AM : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : contre-nutation sacrée, Rotation du sacrum, tensions périnéales et pubalgies

Jour 2

9h00-12h30

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

■ Les chaînes antéro-médianes au tronc : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : tensions du plexus solaire, enfoncement sternal, inversion de courbure thoraco-lombaire

13h30-17h30

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Jour 3

9h00-12h30

■ Les chaînes antéro-médianes au cou et au crâne : la problématique des hyoïdiens, l'inversion de courbure cervicale, le recul de la mandibule, les tensions pharyngées, la flexion et torsion de la SSB

13h30-17h30

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes).

Cinquième session : Etude des chaînes postéro-médianes : P.M.

Jour 1

9h00-12h30

■ Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales
■ Principes de traitement
■ Résidence, pivot primaire et fief

13h30-17h30

■ Les chaînes postéro-médianes aux membres inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : Pied cavus, faux varum du genou, récurvatum du tibia, inversion de la torsion physiologique du genou, syndrome rotulien et Osgood schlatter

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction des dysfonctions du membre inférieur liées à l'excès d'activité des chaînes de tension myofasciales PM
(Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Jour 2

9h00-12h30

■ Les chaînes postéro-médianes au tronc : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes : dos plat et horizontalisation du sternum. Sub-luxations costo-vertébrales. Instabilisation du trépied vertébral et terrain prédisposant à la scoliose. Nutation et désencastrement du sacrum. Distension sagittale du périnée.

13h30-17h30

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Jour 3

9h00-13h30

■ Les chaînes antéro-médianes au cou et au crâne : la bosse de bison dans les compétitions PM-AM, céphalées d'Arnold, sinusites frontales

13h30-17h30

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Sixième session : Etude des chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures : P.A. - A.P.

Jour 1

9h00-12h30

■ Considérations générales et caractéristiques psycho-comportementales
■ Principes de traitement
■ Les différents groupes fonctionnels De PA et de AP. Le groupe des sentinelles de l'axe vertical : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. Le contrôle du port de tête, l'auto-grandissement réflexe, les mécanismes du blocage ostéopathique selon GDS, l'extension de la SSB, les lignes de Littlejohn

13h30-17h30

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction des dysfonctions des articulations temporo-mandibulaires (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Jour 2

9h00-12h30

■ Le groupe des muscles respirateurs et presseurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. Les différents types de respiration réflexe, l'alternance de pression entre les deux cavités thoracique et abdominale, les « typologies » respiratoires, les troubles circulatoires

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

13h30-17h30

■ Le groupe des muscles ajusteurs et régulateurs des centre de gravité de AP : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. Les spénus et les carrés des lombes dans le plan frontal. Les scalènes haubans de la colonne cervicale, les carrés des lombes et les psoas haubans de la colonne lombaire. La respiration vertébrale. Les lignes de force anti-gravitaire, les triangles et les pyramides

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction (Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

Jour 3

9h00-12h30

■ Les chaînes antéro-postérieures aux membres inférieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. La sagittalisation de l'aile iliaque et la pubalgie.

Le recurvatum du fémur

■ Atelier d'apprentissage des manœuvres de correction

(Mise en pratique deux à deux - deux groupes)

13h30-17h30

■ Les chaînes antéro-postérieures aux membres supérieurs : insertions musculaires, empreintes utiles, acceptables et dérangeantes. Le court biceps et le coraco-brachial dans la PSH

Le petit pectoral et le blocage de la 3^e côte

■ PA-AP au crâne et au visage.

Septième session : Tests et analyses

Jour 1 :

09h00-12h30

- Construction de la charpente osseuse, support de la penta-coordination

13h30-17h30

- Biomécanique : Action des chaînes sur les coxo-fémorales, les os iliaques, le sacrum et donc les sacro-iliaques.
- Les mécanismes de défense.
- Rapports avec les autres régions (membres inférieurs, membres supérieurs et ceinture scapulaire, crâne).

Jour 2 :

09h00-12h30

- Tests et analyses : Indice de sollicitation pelvienne G.D.S.
- Trapèze de Picq et losange de Michaelis.
- Angles G.D.S. du bassin.

13h30-17h30 : Pratique - Corrections spécifiques :

- Travail réflexe au niveau du bassin.
- Isométriques de correction.

Jour 3 :

09h00-12h30

- Théorie : analyse des différents tests et synthèse.
- Analyse morphologique segmentaire.
- Test d'élasticité dans les chaînes.

13h30-17h30 :

Pratique

- Synthèse et procédure d'évaluation des stagiaires : mise en situation – études de cas