

NOM Prénom :

Date et Signature :

PROGRAMME LEVEES DES TENSIONS MUSCULAIRES INITIATION

Planning :

- Données physiologiques, biomécaniques et anatomiques (1h 30).
- Les causes des tensions tissulaires (30').
- Abord des localisations communes en pratique quotidienne (1h 00).
- Les différentes techniques d'examen tissu par tissu (2h 00).
- Les différents gestes de soin tissu par tissu (4h 00)

Pratique :

- Scalène
- SCOM
- Angulaire
- Petit rhomboïde
- Trapèze sup, moy, inf
- Sous-clavier
- Grand dentelé
- Petit et grand pectoral
- Petit et grand rond
- Grand dorsal
- Deltoïde post et sous-épineux
- Long triceps
- Long biceps
- Petit dentelé postéro-sup et postéro-inf
- Petit et grand oblique
- Carré des lombes
- Psoas
- Moyen et grand fessier, TFL
- Pelvi-trochantériens
- Droit antérieur
- Ischio-jambiers ext et int
- Droit interne
- Adducteur
- Coques condyliennes
- Jumeaux
- Jambier postérieur

Pôle Normand de Formation en Kinésithérapie
Association de loi 1901
18, place Colbert
76130 MONT SAINT AIGNAN
447 921 826 00015

e.mail : pnfk@free.fr

D. PIERRE 02 32 10 64 71 /M.A. LANNUZEL 02 35 74 44 59