

# Formation « FDM et méthode Typaldos »

Curriculum en trois modules conformément aux critères de l'European Fascial Distortion Model Association (EFDMA)



Public : Masseurs-kinésithérapeutes, RCP à jour, inscrits au tableau de l'Ordre  
Pré-requis : DE de Masseur-kinésithérapeute  
Durée : 2 - 3 jours, 20h/module

## Présentation

La **Méthode Typaldos**, nommée d'après son fondateur Stephen TYPALDOS D.O., est une approche thérapeutique non invasive utilisée dans le traitement de divers symptômes physiques. Le but de cette méthode est de corriger, à l'aide de manipulations précises ou à l'aide d'accessoires agissant de façon mécanique sur le corps humain, ce qu'on appelle des distorsions fasciales.

La Méthode Typaldos se base sur le **Fascial Distortion Model (FDM)**, qui décrit le lien entre douleurs et limitations fonctionnelles d'une part et distorsions fasciales d'autre part. Le Fascial Distortion Model décrit six déformations spécifiques des fascias humains, nommées distorsions fasciales, qui peuvent, de façon individuelle ou en combinaison, causer des déficiences de l'appareil musculo-squelettique ou d'autres systèmes organiques.

La conséquence du changement de forme des fascias sur la capacité fonctionnelle du corps humain est l'élément clé de ce modèle ; il élargit de ce fait le concept classique de douleur et de déficience fonctionnelle.

L'application clinique de ce modèle nous donne la possibilité d'interpréter différents symptômes comme conséquence de distorsions fasciales. L'objectif est d'utiliser ce modèle pour développer une stratégie thérapeutique efficace et pratique, conduisant à des résultats clairs, immédiats et mesurables.

Cette approche, développée aux Etats-Unis depuis 1991, est pratiquée par des médecins, des masseur-kinésithérapeutes et des ostéopathes dans plusieurs pays européens et internationaux, comme dans les pays germanophones, en Pologne, en Russie, au Japon et aux Etats-Unis. Elle se distingue par sa facilité d'application au cabinet, son efficacité dans le traitement et sa capacité de répondre au besoin du patient pour une amélioration fonctionnelle de façon rapide et directe. De plus, la méthode Typaldos offre au praticien la possibilité de proposer une thérapie manuelle incluant les fascias à sa patientèle et d'élargir son champ de compétences.

La formation « FDM et Méthode Typaldos » conformément aux critères de l'European Fascial Distortion Model Association (EFDMA) permet au praticien d'intégrer l'approche fasciale du FDM dans la prise en charge des patients en situation aigüe (après des blessures, traumatismes,...) mais aussi dans des cas plus chroniques (phénomènes de surcharge de l'appareil musculo-squelettique par exemple). La formation est orientée vers la pratique, qui s'appuie sur les connaissances détaillées du FDM, ses fondements scientifiques et empiriques et sur des techniques adaptées spécifiquement aux besoins du patient concerné.

## **Objectifs de la formation**

- Comprendre le concept du FDM et la méthode Typaldos comme approche thérapeutique pour des blessures et surcharges de l'appareil locomoteur.
- Améliorer les connaissances concernant l'anatomie, la physiologie et la pathologie du fascia et les liens avec la douleur et les déficiences fonctionnelles.
- Maîtriser un diagnostic spécifique selon les principes fondamentaux du FDM ainsi que les techniques de bases de normalisation des distorsions fasciales
- Apporter une nouvelle stratégie thérapeutique fasciale pour compléter les traitements neuro-orthopédiques

# **FDM et méthode Typaldos : Module 1 (20h)**

Principes fondamentaux, Diagnostic et traitement de l'épaule, du genou et de la cheville

## **Generalités**

- Présentation de la formation et de son organisation
- Présentation de l'équipe enseignante
- Remise des documents pédagogiques.
- Présentation générale du Fascial Distortion Model (FDM) et de la Méthode TYPALDOS: Historique, concepts, évolution, réglementation

## **Le Fascial Distortion Model**

### Fascias

- Contenu scientifique concernant les fascias selon les données actuelles de la science et des recherches de la Fascia Research Society (par ex travaux de Guimberteau JC, Schleip R, Stecco C)
- Importance des fascias dans le traitement de l'appareil musculo-squelettique
- Fascias du point de vue de Typaldos
- Modèle de la continuité des fascias
- Théorie du continuum
- Différents types de fascias selon Typaldos

### Distorsions des fascias

- Concept des distorsions fasciales du point de vue fonctionnel
- Douleurs et déficit fonctionnel du point de vue du Fascial Distorsions Model (FDM)
- Conséquences des distorsions fasciales
- Prévention de distorsions fasciales

### Application dans la pratique Clinique

- Résumé : le concept du Fascial Distorsion Model
- Champ d'application du Fascial Distorsion Model

## **La méthode Typaldos**

- Lien entre le FDM et la Méthode Typaldos
- Indications et contre-indications

- Caractéristiques du traitement et des techniques
  - Force et précision
  - Douleur lors du traitement des distorsions fasciales
  - Déroulement de la thérapie
- Succès et échec avec la Méthode Typaldos
- Le rôle du patient dans le traitement des distorsions fasciales
  - Le patient est l'expert de ses douleurs/symptômes
  - Le patient définit l'objectif du traitement
  - Le patient juge de l'effet de la thérapie
- Analyse des échecs de la thérapie

## **Le diagnostic des distorsions fasciales**

### Mécanisme d'apparition

- Causes de distorsions fasciales
- Différents types de formation des distorsions
- Evolution des distorsions
- Importance du mécanisme d'apparition de la distorsion pour le traitement

### Description verbale et subjective de la problématique par le patient

- Distorsions fasciales et symptômes typiques
- Distorsions fasciales et douleur
- Distorsions fasciales comme cause de déficit fonctionnel
- Evolution et réaction des symptômes

### Bilan objectif (actif et passif) de la zone symptomatique

- Test de mouvements actif (mouvements tests et critères d'évaluation)
- Observation de la zone symptomatique
- Palpation de la zone symptomatique
- Provocation de la douleur
- Résultats d'imagerie et d'analyses sanguines

### Interprétation de la gestuelle non-verbale

- Gestuelle et proprioception
- Vocabulaire gestuel du Fascial Distortion Model
- Interprétation pratique du langage corporel
- Localisation des distorsions fasciales grâce au langage corporel
- Adaptation du traitement sur la base de la gestuelle du patient

## **Les six distorsions fasciales**

Pour la présentation de chaque distorsion fasciale nous utiliserons le plan suivant:

- Présentation générale
- Rappels anatomiques fasciaux
- Bilan diagnostique spécifique : mécanisme d'apparition et symptômes cliniques, tests fonctionnels, gestuelle
- Techniques manuelles spécifiques (en théorie et en pratique) : effets du traitement, indications, contre-indications, élaboration d'une stratégie dans le traitement et exemples concrets.

- a) Triggerband
- b) Herniated Triggerpoint
- c) Continuum Distortion
- d) Folding Distortion
- e) Cylinder Distortion
- f) Tectonic Fixation

## **Interprétation et traitement de symptômes spécifiques d'après les principes du Fascial Distortion Model et de la Méthode Typaldos**

Pour la présentation de l'approche diagnostique et du traitement de chaque région corporelle nous utiliserons le plan suivant:

- Rappels anatomiques fasciaux
- Bilan diagnostique spécifique de la région corporelle concernée
- Indications, contre-indications et contexte medical
- Approche thérapeutique des schémas typiques de symptômes et traitement manuel avec les techniques de la Méthode Typaldos (en théorie et en pratique)
- Etudes de cas pratiques
- Traitement de patients volontaires pendant le cours

### **Traitement de l'épaule**

- Limitations des amplitudes de mouvements de l'épaule avec et sans douleur
- Raideur chronique de l'épaule
- Instabilité de l'épaule

### **Traitement du genou**

- Limitations des amplitudes de mouvements du genou avec et sans douleur

- Blessures aiguës et syndromes de surcharge du genou et des tissus adjacents
- Instabilité du genou

## **Traitement de la cheville**

- Entorse récente de la cheville
- Limitations des amplitudes des mouvements de la cheville avec et sans douleur

## **Fin du module**

- Feedback, retour de la part des participants
- Présentation de l'European FDM Association (EFDMA)
- Aperçu du module 2
- Contrôle des acquis (sous la forme d'un test écrit à choix multiples, environ 15 questions)
- Clôture de la formation

# **FDM et méthode Typaldos : Module 2 (20h)**

Révision des principes fondamentaux, Diagnostic et traitement de la hanche, du rachis, de la nuque et de la cage thoracique

## **Révision**

- Présentation de la formation et de son organisation
- Présentation de l'équipe enseignante
- Remise des documents pédagogiques
- Feedback et réponse aux questions des participants par rapport à l'application du contenu du module 1 dans la pratique au quotidien
- Révision théorique: Principes fondamentaux du Fascial Distortion Model (FDM) et de la Méthode TYPALDOS,
- Révision théorique du diagnostic : Conseils pratiques pour l'interprétation de la gestuelle / du langage corporel ; importance du mécanisme d'apparition et de formation des distorsions dans le diagnostic et le traitement.
- Révision pratique: Traitement du genou

## **Interprétation et traitement de symptômes spécifiques d'après les principes du Fascial Distortion Model et de la Méthode Typaldos**

Pour la présentation de l'approche de diagnostic et du traitement de chaque région corporelle nous utiliserons le plan suivant:

- Rappels anatomiques fasciaux
- Bilan diagnostic spécifique de la région corporelle concernée
- Indications, contre-indications et contexte médical
- Approche thérapeutique des schémas typiques de symptômes et traitement manuel avec les techniques de la Méthode Typaldos (en théorie et en pratique)
- Etudes de cas pratiques
- Traitement de patients volontaires pendant le cours

## **Traitement de la hanche**

- Limitations des amplitudes des mouvements de la hanche avec et sans douleur
- Douleurs de la région inguinale
- Syndromes dégénératifs de la hanche du point de vue du Fascial Distortion Model
- Corrélations cliniques entre les problèmes de hanche et de dos

## Traitement du dos

- Limitations des amplitudes des mouvements du rachis lombaire te dorsal avec et sans douleur
- Lumbago en phase aigue et lombalgie chronique
- Protrusion et prolapsus des disques intervertébraux du point de vue du Fascial Distortion Model
- Diagnostic différentiel : conflit radiculaire vs. syndrome pseudo-neurologique

## Traitement de la nuque

- Limitations des amplitudes des mouvements de la nuque avec et sans douleur
- Torticolis et cervicalgie chronique
- Diagnostic différentiel : conflit radiculaire vs. syndrome pseudo-neurologique
- Limitations des amplitudes et douleurs de la ceinture scapulaire

## Traitement de la cage thoracique

- Blessures des côtes et petites fractures / fêlures du point de vue du Fascial Distortion Model
- Syndrome de surcharge / surmenage de la cage thoracique
- Douleurs chroniques dans la région scapulaire

## Fin du module

- Feedback
- Aperçu du module 3
- Contrôle des acquis (sous la forme d'un test écrit à choix multiples, environ 15 questions)
- Clôture de la formation

# **FDM et méthode Typaldos : Module 3 (20h)**

Révision des principes fondamentaux, Diagnostic et traitement du membre supérieur et inférieur et des maux de tête.

## **Révision**

- Présentation de la formation et de son organisation
- Présentation de l'équipe enseignante
- Remise des documents pédagogiques
- Feedback et réponse aux questions des participants par rapport à l'application pratique en cabinet du contenu du module 1 et 2.
- Révision théorique: sous-groupes des distorsions fasciales et leur traitement.
- Révision pratique: traitement de l'épaule.

## **Interprétation et traitement de symptômes spécifiques d'après les principes du Fascial Distorsion Model et de la Méthode Typaldos**

Pour la présentation de l'approche de diagnostic et du traitement de chaque région corporelle nous utiliserons le plan suivant:

- Rappels anatomiques fasciaux
- Bilan diagnostique spécifique de la région corporelle concernée
- Indications, contre-indications et contexte médical.
- Approche thérapeutique des schémas typiques de symptômes et traitement manuel avec les techniques de la Méthode Typaldos ( en théorie et en pratique)
- Etudes de cas pratiques
- Traitement de patients volontaires pendant le cours

## **Traitement de l'épaule et de la partie proximale du membre supérieur.**

- Révision : traitement de l'épaule
- élongations musculaires aigües et chroniques de l'épaule
- Diagnostic et traitement des septa intermusculaires de la partie proximale du membre supérieur.

## **Traitement du coude et de la partie distale du membre supérieur**

- Diagnostic et traitement de la membrane interossaire radio-ulnaire et septa musculaires de la partie distale du membre supérieur.
- Syndrômes de surcharge au niveau du coude
- Raideur chronique du coude

## **Traitement de la main et des doigts**

- Limitation des amplitudes de mouvement avec et sans douleur
- Entorses et subluxations de la main ou des doigts

## **Traitement de la partie distale du membre inférieur**

- Diagnostic et traitement de la membrane interossaire tibiofibulaire et des septa intermusculaires de la partie distale du membre inférieur.
- Achillodynie
- High ankle sprains (avec révision du traitement des entorses aigües )

## **Traitement du pied et des orteils**

- Entorses et subluxations du pied
- Entorses et subluxations des orteils
- Syndrômes de l'aponévrose plantaire
- Hallux valgus/Hallux rigidus

## **Traitement de la tête et de la mâchoire**

- Maux de tête provenant des cervicales
- Douleurs post-traumatiques et déficit fonctionnel de la mâchoire

## **Fin du module**

- Feedback
- Aperçu de l'examen final FDM Basic Certificate (FDM BC)
- Contrôle des acquis sous forme d'un questionnaire à choix multiples , environ 15 min .
- Clôture de la formation

# **FDM et méthode Typaldos – Basic Certificate (FDM BC)**

Cet examen clôture la formation de base FDM et Méthode Typaldos Module 1 à 3 d'après le curriculum décrit par la EFDMA. Il est nécessaire pour la participation aux séminaires de perfectionnement et à certaines formations spéciales. La réussite du passage de cet examen permet l'inscription au registre EFDMA des thérapeutes recommandés pour ceux qui deviennent membre de l'association.

**L'examen comporte une partie théorique et une partie pratique.**

- Epreuve théorique en deux parties
  - Questionnaire à choix unique à propos des principes fondamentaux du FDM et de la Méthode Typaldos
  - Analyse d'une vidéo pour permettre l'interprétation de la gestuelle d'après la Méthode Typaldos
- Epreuve pratique , vérification de l'application correcte de la Méthode Typaldos.

## **Critères de réussite**

Nous attendons de nos stagiaires qu'ils comprennent fondamentalement le FDM et la Méthode Typaldos, et qu'ils soient capables d'appliquer correctement les techniques de bases de la Méthode Typaldos.