

Programme

Gymnastique abdomino-pelvienne préventive et curative

Durée : 2 jours.

MÉTHODOLOGIE :

- Evaluation des pratiques dans le mois qui précède la formation présentielle.
- Restitution au formateur des résultats de cette évaluation des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant :
 - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
 - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Evaluation des pratiques par questionnaire post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires.

1^{er} Jour :

Objectifs de la 1^{ère} journée :

Généraux :

- actualiser ses connaissances sur la physiologie abdomino-pelvienne, sur les notions de pression abdominale et de compétence abdominale, en s'appuyant sur les EBP.

Spécifiques :

- Identifier les critères d'un exercice réellement non générateur de pression et adapté aux pathologies pelvi-périnéales
- Comprendre les principes des différentes méthodes de rééducation abdominale non génératrice de pressions
- Construire un bilan à partir de différents tableaux cliniques sur des pathologies de la paroi abdominale et établir les contre-indications abdominales et périnéales à l'augmentation de pression du caisson abdominal
- Identifier les contre-indications de gymnastique du caisson abdominal,

Matin : 9h00-12h30 = 3h30

- Epidémiologie des rachialgies et des pathologies pelviennes, physiologie lombo-abdomino-pelvienne; influence de l'abdomen sur la posture.
- Pratique : prise de conscience lombo-pelvienne, « la lordose étirée stable », discours sur la position couchée. Prise de conscience de la respiration physiologique, de la tension du diaphragme, des synergies abdomino-diaphragmatiques et abdomino-périnéales.

Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Après-midi : 13h30-17h30 = 4h00

- Notions de pression abdominale, effets délétères des exercices abdominaux classiques hyperpressifs sur le ventre et le périnée. Principes d'économie vertébrale et de compétence abdominale.
- Pratique : exercices respiratoires, prise de conscience d'hypo ou hyperpression abdominale. Exercices de Gymnastique abdominale non génératrice de pression.

2^{ème} Jour :

Objectifs de la 2^{ème} journée :

Généraux :

- améliorer sa pratique des exercices de tonification périnéale et abdominale, en veillant à respecter les notions de physiologie abdominopelvienne.

Spécifiques :

- Réaliser un bilan et proposer un choix d'exercices adaptés à chaque patient, choix évolutif en fonction de ce bilan
- Informer et éduquer le patient en lui proposant un programme d'exercices abdomino-périnéaux actualisés en fonction de l'évolution du bilan

Matin : 8h30-12h30 = 4h00

- Rééducation du post-partum : quand et comment intégrer les composantes périnéo-sphinctériennes, abdominales et pelvi-rachidiennes préconisées par la Haute Autorité de Santé ? Comment prévenir les troubles fonctionnels qui pourraient survenir suite à la grossesse et à l'accouchement ?
- Prise en charge de la femme sportive : épidémiologie et prévention des pathologies pelviennes.

Pratique :

- Exercices spécifiques pour le post-partum
- Abdominaux et pathologies rachidiennes
- Abdominaux toniques pour le sportif

Après-midi : 13h30-17h00 = 3h30

- Etudes de cas cliniques : adapter les exercices acquis à des cas concrets de patients présentant des pathologies abdomino-pelviennes.
- Management du patient : Education du patient pour le sensibiliser et le motiver sur l'intérêt de poursuivre son traitement à long terme.

Pratique :

- Exercices pour affiner le ressenti et développer la perception de la contractilité périnéale avec un travail qualitatif qui inclut le périnée dans la globalité du corps physique et psychique.
- Gymnastique abdominale : variante avec ballon