N° 4636

Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01730 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

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.

1er Jour :

Objectifs de la 1ère 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.

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.

2ème Jour :

Objectifs de la 2ème 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