

# COMPETENCE PERINEO-ABDOMINALE

## 2 jours

▶ **PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

*Les pathologies périnéo abdominales (constipation, diastasis, prolapsus) sont la conséquence des pressions abdominales mal gérées. Ce stage analyse précisément les risques et les moyens de prises en charge de ces trois dysfonctions.*

### COMPETENCE PERINEO ABDOMINALE

#### OBJECTIFS

- Comprendre l'inter dépendance des problèmes de constipation, diastasis et prolapsus.
- Proposer une éducation posturo-respiratoire adaptée aux facteurs de risques et aux types morphologiques.
- Bien comprendre les causes et les différentes formes de constipation
- Comprendre les causes des diastasis et des prolapsus
- Proposer un travail corporel et une hygiène de vie adaptés aux patients
- Se protéger des hyper pressions abdominales et des poussées prolabantes

#### PROGRAMME

- Révision des bases posturo-respiratoires
- Analyse de l'enceinte abdominale de pression : anatomie, fonctionnalité.
- Analyse des types morphologiques et respiratoires et des facteurs de risques personnalisés.
- Interdépendance des pathologies : constipation haute et basse, diastasis, prolapsus.
- Réharmonisation posturo-respiratoire en fonction des types morphologiques.
- Physiologie de la défécation, hygiène de vie, respect des rythmes, aménagement des toilettes
- Stimulation du transit et apprentissage de la poussée défécatoire non prolabante.
- Les différents types de diastasis et le renforcement abdominal sélectif.
- Les moyens de prévention et de traitement des diastasis et des prolapsus
- Les dispositifs accessoires (pessaire, gaine et ceinture)

**PUBLICS** : Sages-femmes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins  
**DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation)  
**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs  
**GROUPE** : 15 participants maximum  
**COÛT** : 420 € les 2 jours  
**HORAIRES** : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h