

BASES et FONDAMENTAUX DE GASQUET & MAL DE DOS / 4 jours

Le mal de dos « ordinaire », sans grosse pathologie discale est une plainte récurrente chez les patients comme chez les élèves de cours de gymnastique ou fitness. La grossesse est un temps particulier où la laxité génère des douleurs très spécifiques.

BASES ET FONDAMENTAUX

MAL DE DOS

OBJECTIFS

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

- Savoir distinguer ce qui est d'origine discale et ce qui est d'origine musculaire ou lié à la sacro-iliaque.
- Eduquer les patients pour éviter les postures et gestes dangereux et gérer les efforts quotidiens
- Donner des moyens antalgiques et préventifs.
- Travailler les renforcements du dos et des abdominaux compatibles avec la protection du rachis.

PROGRAMME

- **Les positions de base** : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- **La mauvaise bascule du bassin** et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin. La posture érigée tonique : contre nutation sacrée à partir du périnée.
- **La respiration** : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- **Les abdominaux** : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes. Les principes du gainage dynamique sans apnée.
- **Le périnée** : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme. Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique. Les grandes fonctions et dysfonctions. La globalité : posture, respiration. Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ...

- Identifier les gestes et exercices qui déclenchent les douleurs et distinguer les douleurs discales, musculaires et sacro-iliaques
- Trouver des postures antalgiques et des moyens de se débloquenter la nuque, le milieu du dos, les lombaires, la sacro-iliaque
- Savoir gérer les situations qui génèrent les douleurs : savoir se pencher, se relever, se retourner dans son lit, soulever des charges...
- Connaître et utiliser les accessoires de positionnement et de détente (chaises, ballons, coussins, ceintures)
- Auto massages
- Savoir placer son bassin et protéger sa colonne dans toutes les positions, travailler l'auto grandissement à partir du périnée.
- Travailler la musculature profonde du dos, renforcer le gainage de protection.
- Travail en hyperextension contrôlée

PUBLICS : Sages-femmes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, éducateurs sportifs, coaches

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 4 jours (28 heures de formation)

PÉDAGOGIE : Travail au tapis, en tenue souple.

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 840 € les 4 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h