

RÉÉDUCATION PÉRINÉALE DE LA FEMME : DOSSIER PÉRINÉAL / 3 jours

La formation propose une approche globale d'évaluation, d'éducation, de prévention et de rééducation du périnée intégrant la protection du rachis et le maintien d'un tonus abdominal harmonieux

BASES ET FONDAMENTAUX

DOSSIER PÉRINÉAL

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.

- Donner des outils d'analyse des fonctions et dysfonctions périnéales. Anatomie fonctionnelle et dynamique
- Préciser les différentes possibilités thérapeutiques pour une meilleure adéquation à chaque patiente.
- Elaborer un dossier périnéal, outil stratégique pour une communication entre différents thérapeutes.
- Proposer une prise en charge personnalisée à tous les âges et dans toutes les étapes de la vie d'une femme tant en prévention qu'en rééducation.

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 ...

- **Analyse du périnée dans sa fonctionnalité** : rappel de la physiologie de la miction, de la défécation, de l'accouchement, de la continence. Exercices pratiques au tapis pour analyser les liens entre le périnée, la respiration et la posture. Propositions d'interprétation des réponses et des absences de réponse (représentations, expression des angoisses...)
- **Les différents plans du périnée et leur action**. Les composantes de la contraction et de la détente
- **Bilan de départ** : analyse des facteurs de risque (environnementaux, morphologiques, psychomorphologiques, médicaux, obstétricaux, traumatiques...), situations particulières (l'adolescence, la pratique du sport, la grossesse, l'accouchement, le post-partum, la ménopause, les temps pré et post- opératoires...)
- **Examen de départ et de suite** : examen global, de la statique, de la respiration ; Décodage du comportement lors de l'examen gynécologique...
Le Dossier périnéal : recueil des données
- **Propositions thérapeutiques adaptées** : en fonction des données recueillies, utilisation optimale des ressources thérapeutiques disponibles (ostéopathie, acupuncture, relaxation, nutrition, massage, électrothérapie, faciaithérapie, travail manuel, travail respiratoire, accessoires...)
- **Pratique de la rééducation posturo-respiratoire** : les principes de gestion des efforts sans poussée renforcement de la sangle abdominale profonde, travail sur l'élasticité périnéale, mobilité du périnée, du diaphragme et du bassin. Exercices pour les différents plans.
- **Elaboration d'un programme minimum de prévention individualisé pour le quotidien**.

PUBLICS : Sages-femmes, masseurs-kinésithérapeutes, médecins

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 3 jours (21 heures de formation),

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 590 € les 3 jours

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