



# MAL DE DOS / 2 jours

## (sans les 2 jours de bases et fondamentaux de Gasquet)

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

*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.*

### OBJECTIFS

- 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

- 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 débloquer 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

**GROUPE :** 15 participants maximum

**PÉDAGOGIE :** Travail au tapis, en tenue souple.

**DURÉE :** 2 jours (14 heures de formation)

**COÛT 2017 :** 420 € les 2 jours

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