



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

Fiche de formation 2017-2018 (mise à jour 16/01/2017)

SAS PAPL Formation – N°1155

Abdominaux basse pression (des rachialgies au post-partum)

Diplôme(s) de l'enseignant (1) :

1. **Mme GONON Caroline**, Masseur kinésithérapeute DE, Praticien libéral, Ostéopathe
2. **Mme ROCHE Nathalie**, Masseur kinésithérapeute DE, ostéopathe

Publics concernés:

- Médecins
- Masseur kinésithérapeutes
- Infirmières
- Pédiçures podologues

Prérequis pour y participer.

- Professionnel de santé ou MKDE

Les objectifs pédagogiques :

Bien faire travailler les abdominaux autrement et sans danger et leur éducation thérapeutique dans les lombalgies chroniques et en périnatalité.

Travail postural de façon à libérer le rachis de ses tensions. Apprendre à intégrer dans la vie de tous les jours (pro et perso).

Résumé :

Faire des abdominaux en raccourcissant les grands droits peut être néfaste pour le dos et le périnée. Cela accélère les descentes d'organes, et peut aussi induire une incontinence. De plus cela tasse la colonne vertébrale.

On peut faire des abdos tout en préservant son dos, son périnée et améliorant sa silhouette. On peut apprendre à travailler les muscles profonds pour améliorer sa posture de base. Destinés aux personnes ayant des problèmes de dos, de périnée, suite opératoires, personnes âgées ou a mobilité réduite. La pratique est abordée avec une très grande précision, ce qui permet de repérer toutes les erreurs.



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

Problématique :

Mauvaises postures, séries d'abdominaux désastreuses, pratiques sportives néfastes pour le corps, accouchement, suites de couches souvent mal gérés, constipation, incontinence, douleurs multiples : haltes aux mauvais abdominaux pouvons-nous continuer à pratiquer une telle rééducation

PROGRAMME DETAILLE DES INTERVENTIONS : 14 heures en centre de formation

Heures de pratique : 9 heures,

Heures théoriques : 5 H

1^{ère} journée présentielle			
Horaire	Sujets traités	Formateur	Théorie ou TP
De 09h00 à 12h10	Introduction de la méthode et du travail hypopressif (rappel anatomique et physiologique)	Roche Nathalie Gonon Caroline	T/P
PAUSE REPAS			
De 13h30 à 17h40	Travail des postures de base Travail auto grandissement (muscles profond) Intérêt en périnatalité	Roche Nathalie Gonon Caroline	T/P

2eme journée présentielle			
Horaire	Sujets traités	Formateur	Théorie ou TP
De 09h00 à 12h10	Travail au sol à partir des postures de base	Roche Nathalie Gonon Caroline	TP
PAUSE REPAS			



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

De 13h30 à 14h20	Adaptation pour différents cas (rachialgie, postpartum, autres...) Mise en place d'une séance type adaptable suivant le type du patient. Lombalgie chronique	Roche Nathalie Gonon Caroline	T
De 14h30 à 17h00	Travail à partir de cas clinique et perfectionnement.		P
De 17h00 à 17h40	Tour de table sur évaluation des pratiques et sur le dossier patient (EPP) Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation QUIZZ et correction (A1) questions et réponses, remplissage de la fiche d'évaluation de la formation (A5)		T

Bibliographie des enseignants (en rapport avec le thème) :

C Gonon, N Roche support PPT « Abdominaux basse pression : Des Rachialgies au Post-Partum ».

Références bibliographiques du cours

- De Gasquet B. « Abdominaux, arrêtez le massacre » Marabout, 2004
- Caufriez M. « Gymnastique abdominale hypopressive »
- Beauthier et Lefèvre « Traité d'anatomie Tete et tronc, volume 3 » DE BOECK, 1993
- Battut A., Incontinence urinaire et prolapsus. Quelle prévention en ante-partum. La revue Sage-femme. Novembre 2010 ; 9 (5) : 227-239.
- Hagen S. et coll. : Pelvic floor muscle training for secondary prevention of pelvic organ prolapse (PREVPROL): a multicentre randomised controlled trial. Lancet, 2016 ; publication avancée en ligne le [20décembre.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32109-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32109-2)
- Jacquetin B, Dreyfus M, Goffinet F, Teurnier F. L'épisiotomie. 29èmes Journées nationales du CNGOF ; décembre 2005.



SAS PAPL FORMATION

Pascal POMMEROL

Formations réservées aux professionnels de santé
Agrée FIF PL Agrée DPC Certifié ISO 9001 Membre SOFAC



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

- Mimoun S. En pratique, place de la prise en charge somatique et psychique : exemple des dyspareunies chroniques. 29èmes Journées Nationales du CNGOF ; décembre 2005.
- Association française d'urologie (AFU). État des lieux de l'épidémiologie des prolapsus génitaux. Site internet : urofrance. Paris;2009
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST). Troubles musculo–squelettiques liés au travail (TMSLT). Site internet : CCHST. Hamilton (Canada) ; 2014 [consulté le 4 janvier 2016]

Références officielles

- Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation en Santé (ANAES). Prise en charge de l'incontinence urinaire de la femme en médecine générale. HAS ; mai 2003.
- Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation en Santé (ANAES). Rééducation dans le cadre du post-partum. HAS ; décembre 2002.
- Haute Autorité de Santé (HAS). L'expression abdominale pendant la 2e phase de l'accouchement. HAS ; janvier 2007
- Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé. Recommandations pour la pratique clinique - Prise en charge de l'incontinence urinaire de la femme en médecine générale. Site internet : Haute Autorité de santé. Saint-Denis La Plaine (France) ; 2003
- Haute Autorité de santé (HAS). Prise en charge masso-kinésithérapique dans la lombalgie commune : modalités de prescription. Site internet : HAS. Saint-Denis La Plaine (France) ; 2005
- Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés. Les troubles musculo–squelettiques (TMS). Site internet : ameli.fr. Paris ; 2014 [consulté le 4 janvier 2016]
- Ha C (ed). TMS d'origine professionnelle : une préoccupation majeure. Bull Epidemiol Hebd. 2010 ; (5–6):35–56
- Ministère du travail, de l'emploi, de la formation professionnelle et du dialogue social. Les troubles musculo–squelettiques (TMS), en bref. Site internet : Travailler mieux, la santé et la sécurité au travail. Paris ; 2015 [consulté le 4 janvier 2016]
- Ministère de la décentralisation et de la fonction publique. Guide pratique : démarche de prévention des troubles musculosquelettiques. Édition 2015
- Institut de veille sanitaire (inVS). TMS 2013