



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 le 12/01/2017)**

SAS PAPL Formation – N°1155

**Perfectionnement des abdominaux en basse pressions**

**(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 :**

Progresser dans la pratique des abdominaux autrement, plus tonique, tout en respectant les principes de base vu lors du premier stage. Lutter contre les problèmes d'incontinence et prolapsus.

Approfondir le travail postural permettant de diminuer les douleurs. Utilisation de matériel tel qu'un ballon de Klein. Savoir enseigner les bons exercices à but thérapeutique et au bon moment

**Résumé**

En continuant sur les bases acquises lors du premier stage, nous aborderons le travail des abdominaux au sol, avec chaise, et avec ballon. Nous irons plus loin dans le renforcement musculaire pour avoir la meilleure posture toujours en luttant contre les pressions élevées abdominales (éviter problème d'incontinence et prolapsus). Nous apprendrons aussi comment guider et organiser les exercices du



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

patient. Grâce à ce stage l'autonomie du patient est optimum. Application dans la lombalgie chronique et dans la périnatalité.

**Problématique :**

Les abdominaux mal pratiqués peuvent être très délétère pour le périnée, dos et autres.... On doit pratiquer les abdos en basse pression dans la vie de tous les jours mais aussi dans une pratique sportive de plus en plus poussée. IL faut que les masseurs kinésithérapeutes pratiquent l'éducation thérapeutique pour une prévention primaire et secondaire.

**PROGRAMME DETAILLE DES INTERVENTIONS : 14 heures en centre de formation**

**Heures de pratique : 9 heures, Heures théoriques : 5 H**

1 <sup>ère</sup> journée			
Horaire	Sujets traités	Formateur	Théorie ou TP
De 09h00 à 11h00	Rappel de la méthode et du travail en basse pression (rappel anatomique et physiologique)  Explication des conséquences d'un périnée non fonctionnel (Incontinence, prolapsus...) et mauvaises postures démarche diagnostic kinésithérapique et pratique	Roche Nathalie  Gonon Caroline	T/P
De 11h10 à 12h10	Rappel des positions de base  Et début du travail au sol		T/P
<b>PAUSE REPAS</b>			
De 13h30 à 17h40	Travail au sol  Adaptation sur pathologies gynécologiques obstétricales (Episiotomie, diastasis...)	Roche Nathalie  Gonon Caroline	P



24, Rue SULLY- 69006 LYON

Téléphone : 04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

<b>2eme journée</b>			
<b>Horaire</b>	<b>Sujets traités</b>	<b>Formateur</b>	<b>Théorie ou TP</b>
De 09h00 à 12h10	Travail avec chaise  Travail avec ballon  Adaptation pour pathologies lombaires liés notamment à la grossesse ou à l'accouchement  Adaptation pour les femmes enceintes et en post partum	Gonon Caroline	TP
<b>PAUSE REPAS</b>			
De 13H30 à 14h20	Travail ballon pour les lombalgies de la périnatalité et en fonction des prolapsus	Gonon Caroline	T
De 14H30 à 16h50	Travail sur cas cliniques. Adaptation en fonction de la pathologie du patient  Reprise pour cours collectif  Jeu de rôle pour l'enseignement et l'éducation		P
De 17h00 à 17H40	Tour de table sur évaluation des pratiques et sur le dossier patient (EPP)  questions et réponses, remplissage de la fiche d'évaluation de la formation (A5)		T

**Bibliographie de l'enseignant (en rapport avec le thème) :**



# 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

- Gillis Elizabeth So Tonic : Swiss ball. Marabout, 2008. P12.
- Kevin Vallée, Influence du Swiss ball sur l'agilité du jeune cycliste, Liège-Sport Be
- Sandro Zatta ,Méthode APOR B. de GASQUET appliquée au fitball
- Séverine Jacinto, Blog tout sur le Swiss ball, 2014
- Escamilla RF, Lewis C, Pecson A, Imamura R, Andrews JR., Muscle Activation among supine, prone and side position exercices with and without a Swissball
- Sports Health. 2016 Jul;8(4):372-9. doi: 10.1177/1941738116653931. PMID: 27302152
- Young KJ, Je CW, Hwa ST. ,Effect of proprioception neuromuscular facilitation integration pattern and swiss ball training on pain and balance in elderly patients with chronic back pain, J Phys Ther Sci. 2015 Oct;27(10):3237-40. doi: 10.1589/jpts.27.3237 PMID: 26644682
- 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)32109-2Jacquetin B, Dreyfus M, Goffinet F, Teurnier F. L'épisiotomie. 29èmes Journées nationales du CNGOF ; décembre 2005.
- Jacquetin B, Fauconnier A, Fritel X, Marès P, Mellier G, Robain G, et al. Diagnostic et prise en charge de l'incontinence urinaire de la femme adulte – Recommandations pour la pratique clinique. 33èmes Journées Nationales du CNGOF ; 2009.
- Mimoun S. En pratique, place de la prise en charge somatique et psychique : exemple des dyspareunies chroniques. 29èmes Journées Nationales du CNGOF ; décembre 2005.
- Ha C (ed). TMS d'origine professionnelle : une préoccupation majeure. Bull Epidemiol Hebd. 2010 ; (5–6):35–56
- 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]



# 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

### **Ref Officielles :**

- Association française d'urologie (AFU). État des lieux de l'épidémiologie des prolapsus génitaux. Site internet : urofrance. Paris;2009
- 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.
- 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). L'expression abdominale pendant la 2e phase de l'accouchement. HAS ; janvier 2007
- 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]
- 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