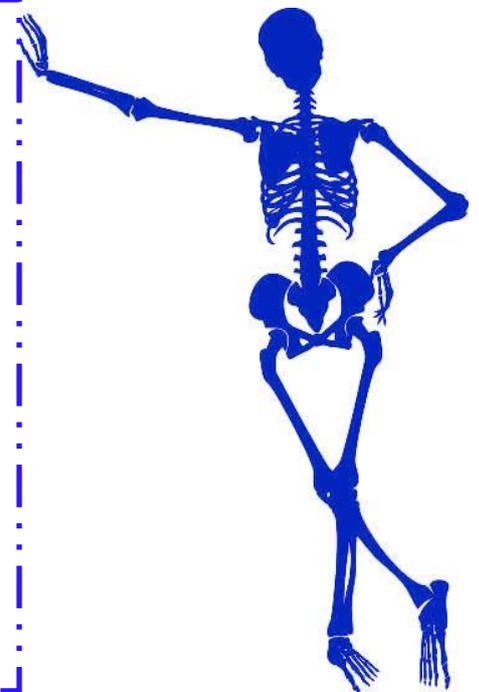


RENFORCEMENT DES ABDOMINAUX
SANS GENERATION DE PRESSION
DANS LES PATHOLOGIES
ABDOMINALES
ET PELVI-PERINEALES



LES INTERVENANTS FORMATEURS

GONON Caroline, masseur kinésithérapeute DE, ostéopathe

LES MONITEURS POUR LA PRATIQUE

JACQUARD Jean Baptiste, masseur-kinésithérapeute DE

LE PROJET PEDAGOGIQUE

Les objectifs opérationnels

- Former les Masseur-Kinésithérapeutes au curatif mais aussi à l'éducation préventive.
- Acquérir les bons gestes/ postures
- Comprendre comment, quand et pourquoi agir,
- Diffuser/ promouvoir les bonnes pratiques
- Travailler en bonnes relations avec les autres professionnels de santé (Sage-femme, Médecin, Gynécologues etc...) pour un bon suivi des patients.

Objectifs spécifiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De comprendre les principes des différentes méthodes de gymnastique abdominale,
- de proposer des exercices réellement non générateurs de pression et adapté aux pathologies pelvi-périnéales, et en fonction du bilan
- d'identifier les contre-indications des différentes méthodes de gymnastique abdominale,
- de réaliser un bilan de la sangle abdominale et des troubles de la coordination
- d'informer et éduquer le patient en lui proposant un programme d'exercices réalisable facilement, programme évolutif en fonction du bilan,
- de posséder un outil d'évaluation continue de sa pratique professionnelle au travers du suivi de l'évolution du patient par les bilans répétés.

Les objectifs pédagogiques

- Savoir identifier les différentes algies/troubles du rachis et pelviens rencontrés par les patients
- Savoir faire un bilan efficace pour savoir adapter les exercices
- Savoir mobiliser efficacement le bassin et autres articulations vertébrales

- Savoir prendre en charge la lombalgie et autres algies au niveau du petit bassin (pubalgies, sciatalgies, douleurs musculaires fessières et contractures ou lésions des muscles abdominaux...)
- Savoir faire travailler les abdominaux **sans augmenter la pression** au niveau de la cavité abdominale et faire un effort (porter...) en répartissant les forces entre le dos et les abdos.
- Savoir rendre le patient autonome pour lutter contre les troubles urinaires (incontinence...)
- Apprendre à avoir une bonne posture de façon à libérer le rachis de ses tensions.
- Apprendre à intégrer dans la vie de tous les jours (pro et perso).

[Le résumé](#)

Les conséquences d'hyperpression répétées génèrent des problèmes d'incontinence, des perturbations pendant la grossesse et touchent une immense partie de la population. Nous vous proposons une formation ayant un but curatif et préventif. Nous voulons vous montrer avec les dernières recommandations officielles et les dernières données scientifiques, qu'une nouvelle rééducation abdominale et pelvienne est possible à base de renforcement musculaire et de coordination. C'est une rééducation **complète** qui englobe aussi un travail postural. Elle permet de prendre en charge le patient mais aussi de l'éduquer afin de le rendre autonome. La pratique est abordée avec une grande précision, ce qui permet de repérer toutes les erreurs. Le praticien formé, l'appliquant à lui-même pourra ainsi se prévenir des mêmes pathologies.

Après avoir échangé sur les résultats de l'évaluation des pratiques professionnelles préformation (EPP).

La première partie de la formation abordera la présentation de différentes méthodes de gymnastique abdominale, leurs principes, leurs contre-indications (gainage, travail respiratoire rôle du diaphragme synergie et coordination sur les réflexes du plancher pelvien

- Conséquences de l'hyperpression intra abdominale sur la statique pelvienne et la fonction sphinctérienne, principales causes d'hyperpression intra abdominale
- Etude des différentes modalités de gymnastique abdominale augmentant peu ou pas la pression intra abdominale, avec les recommandations pour la rééducation post-natale.

La seconde partie de la formation sera consacrée aux bilans et aux principaux tableaux cliniques des pathologies de la paroi abdominale, et les paramètres à respecter pour ne pas augmenter la pression intra-abdominale,

Pratique :

- Pratique par petits groupes des tests d'effort, mesures.
- Démonstration puis pratique d'un exercice en décubitus
- Pratique d'un exercice en latéro-cubitus puis correction
- Démonstration puis pratique d'exercices en quadrupédie, à genoux, debout
- Démonstration puis pratique d'exercices de stabilisation, d'exercices d'expiration active
- Démonstration puis pratique d'exercices de gainage
- Pratique des techniques associées : EAA + expiration active, cavitation + expiration active, gainage + stabilisation au ballon EAA + rotations, correction, régulation
- Démonstration puis pratique des techniques manuelles appliquées à la paroi abdominale
- Réflexion sur des cas cliniques par petits groupes, présentation par chaque groupe d'un choix d'exercices adaptés, régulation

Enfin, nous terminerons par une préparation à l'évaluation des pratiques professionnelles post formation

Contexte de l'action et problématique

Les masseurs kinésithérapeute ont besoin d'être formés aux **gestes curatifs** mais aussi à **l'éducation préventive thérapeutique**. Trop souvent, par manque de connaissance, les exercices pratiqués renforcent les problèmes rencontrés (renforcement en concentrique des abdominaux Grands Droits, hyperpression abdominale, tassement vertébral...). Cela accentue les problèmes d'incontinence et les douleurs pelviennes et la rééducation devient péjorative.

Une prise en charge globale et adaptée, avec mobilisation des articulations concernées et une **gymnastique posturale et abdominale sans pression**, seront efficace contre les algies et les problèmes fonctionnels (incontinence...). Cette **rééducation peut préparer sur une véritable éducation du patient**. Les patients apprendront à être acteur de leurs problèmes et de leurs corps. Autonomes, ils se géreront seuls et éviteront de se blesser (lombalgies, hernies, prolapsus...).



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

04.37.43.16.21 ou 06.87.21.54.52

SIRET : 809.202.179.000.10 - NAF : 8559A

Enregistré sous le n° de formateur : 82.69.137.39.69 « cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

Site : <http://www.pascalpommerol.fr/>