



ADCO SAS
N° Formateur : 22 60 02507 60

REEDUCATION PERINEALE 4 jours

Première Journée Matinée (9h -13h)

-Accueil et recueil des attentes de chacune

Prévalence de l'incontinence urinaire, des prolapsus et incontinence anale
Anatomie de l'enceinte pelvi-périnéale et compréhension des systèmes de soutien
ligamentaires viscérales
statique pelvienne

L'équilibre vésico-sphinctérien
les mécanismes de la continence

- Sensibilité de la vessie et caractéristiques
- Les troubles de la continence
- Incontinence urinaire d'effort
- Incontinence sans effort

Hyperactivité détrusorienne - Dysnergie vésico-sphinctérienne - Dysurie, nycturie...

- Théories des incontinenes : défaut de transmission , Delancay
- Classification des prolapsus (diagnostic en consultation : théorie et pratique clinique. Une vidéo sera vue l'après-midi)
- Fausses incontinenes

Après midi 14h -17h30

-Interrogatoire : identifier le problème de la patiente, définition et signes fonctionnels permettant de guider vers la pathologie éventuelle

Moyens de dépistage et d'évaluation

Test Qtip test, calendrier mictionnel....
Bilan urodynamique – débimétrie – Cystomanométrie - profilométrie
Scanner et IRM

Examen clinique détaillé

Position d'examen - Examen clinique avec manœuvres (Bonney, Ulstem ...)
Examen clinique sous valve

Modifications occasionnées par la grossesse
Incidence de l'accouchement sur l'urètre, la vessie et les muscles périnéaux
Prise en charge dans le pré-partum : l'accouchement - le post-partum

DEUXIEME Journée Matinée(9h -13h)

Bilan et questions sur la première journée

-Aspect administratif de la rééducation : législation cotation prescription entente
Savoir gérer les difficultés avec les caisses

-Historique de la rééducation et la place de la sage-femme
Le périnée étape par étape avec à chaque fois (7 étapes)

- localisation et repérage du muscle au point de vue de la sage-femme,
- comment l'expliquer et le faire travailler avec des outils pédagogiques adaptés à la femme
- pathologies associées



ADCO SAS
N° Formateur : 22 60 02507 60

Travail général Principes de base : travail manuel musculation

Décontraction indispensable au bon résultat astuce pour la détente du périnée

- Le périnée et la respiration
- Outils pédagogiques adaptés en fonction de l'attente de la femme : qu'elle soit visuelle ou non.

1) Prise de conscience de la latéralité

Pratiques au sol, comment gérer l'examen clinique

- localisation et repérage du muscle au point de vue de la sage-femme ,
- comment le faire travailler avec des outils pédagogiques adaptés à la femme
- pathologies associées

Après midi (14h- 17h 30)

Périnée superficiel dans son axe antéro postérieur

Savoir le repérer, comment le différencier , savoir guider la patiente dans son ressenti pour la rendre plus performante

Travail spécifique sur les ilio-coccygiens et les pubo-coccygiens

Savoir les repérer, comment le différencier et savoir guider la patiente dans son ressenti pour approfondir son schéma corporel et traiter de façon plus efficace les prolapsus

Traitement de la béance vulvaire

Réflexe de base et axe de projection

Réflexe de contraction : verrouillage : comment développer les réflexes conditionnés

Intégration du périnée dans la vie quotidienne

- Interactions psychisme /périnée

cas cliniques

PRATIQUE

- **Séance au sol** guidée pour capter les sensations proprioceptives des muscles évoqués
- Gymnastique hypopressive : aspiration diaphragmatique

TROISIEME journée

Matinée (9- 13 h)

1 - Le périnée suite avec toujours localisation du muscle, comment l'aborder, l'expliquer, outils et pathologies

Travail spécifique sur les **faisceaux postérieurs : ischio-coccygien**

Dépistage et traitement des rectocèles : différentes rectocèles

2 - Travail sur l'urètre

Dépistage des urétrocèles et traitement des hyper-mobilités urétrales : comment repérer l'urètre et explications adaptées pour isoler la zone. Différentiation d'avec les autres régions et ses applications.

3 - Travail de remontée de la vessie

Dépistage des cystocèles.

TRAVAUX DIRIGES POUR CHAQUE SAGE FEMME

Pratique au sol

Après midi 14h – 16h 30

Reprise de l'anatomie de la pratique à la théorie avec schéma anatomique.

Pathologies musculaires

Rééducation et grossesse



ADCO SAS
N° Formateur : 22 60 02507 60

Intérêt de la rééducation périnéale dans le post-partum : dernière étude de l'INS
Rééducation et césarienne : 5 raisons de la pratiquer
Conseils dans le post-partum immédiat

Comment gérer une patiente avec un testing à 0 et reprise du périnée psychique
Diagnostic différentiel entre dilacération et trouble du schéma corporel et différences des protocoles

Inversions de commande et leur traitement

Indication de l'électro-stimulation
Contre-indication de l'électro-stimulation
Petites techniques blue-strech qui activent le périnée sans utiliser la stimulation électrique
Dernières directives dans le post-partum

Reprise de l'importance psychique dans la gestion du périnée et comprendre les difficultés : Donner à la patiente les moyens de compréhension

Bilan final : évaluation des résultats
Quand demander un bilan uro-dynamique

Les échecs et vers qui orienter
Pathologies qui ne relèvent pas de la sage-femme et de la rééducation périnéale

QUATRIEME journée

Notions neuromusculaires
Notions d'électricité
Propriétés des différents courants électriques sur les muscles
Application aux différentes pathologies.
Contre-indications
Mise en œuvre et précautions
Bio- feed-back
Pessaires
Gadget ou auto-rééducation
Calendrier mictionnel
Pharmacologie
Techniques chirurgicales
Dysuries
Exercices - cas cliniques

Support papier
Livre de Blandine Calais Germain
Théorie sur power point (schémas, images...)
Travaux pratiques
Séance individuelle possible
Outils pédagogiques : bassin avec périnée, périnée de démonstration