

Programme Formation Rééducation Pelvi- périnéale chez la femme



Le périnée joue un rôle fondamental chez la femme. Il est au cœur du maintien des organes du petit bassin, de la transmission des pressions abdominales, de la continence, de la sexualité ... Zone trop souvent méconnue, elle est malmenée par les activités sportives, les variations hormonales, les accouchements. Il est important d'apprendre aux patientes comment le contracter efficacement. C'est ce que cette formation vous propose.

Équipe pédagogique

Aurélie Araujo
Kinésithérapeute et Formatrice

Rééducation Pelvi-périnéale chez la femme

Objectifs

- 1 | Connaître les bases anatomiques et biomécaniques de la sphère pelvi-périnéale
- 2 | Comprendre les dysfonctions de l'appareil urinaire et les pathologies associées chez la femme
- 3 | Apprendre à faire un bilan et à établir un BDK en pelvi-périnéologie
- 4 | Appréhender les techniques de rééducation spécifiques liées à la pelvi-périnéologie : techniques internes et externes
- 5 | Ressentir sur soi, reproduire et corriger sur les autres participants les techniques externes
- 6 | Proposer une prise en charge globale de la femme dans le cadre de troubles périnéo-sphinctériens.

Public concerné

Masseur Kinésithérapeute

Nombres d'heures de formation

28 heures de théorie et de pratique



Méthode pédagogique

Moyens utilisés - Contenu

Alternance d'apports théoriques et pratique :

- Techniques démonstratives, explicatives, répétitives pour faciliter la mémorisation et la reproduction des mouvements.
- Le support pédagogique présente en intégralité chacun des thèmes abordés par la formation, appuyé par des photos et schémas illustrant la théorie.
- Moments d'échanges par questions / réponses, permettant de :
 - Vérifier la compréhension et mémorisation des exercices proposés.
 - Permettre au participant d'exposer son point de vue ou ressenti.
 - Corriger et réexpliquer si nécessaire.
 - Évaluer l'investissement des participants.
- Permettre aux participants de remobiliser et réactualiser leurs connaissances par des méthodes de pédagogie active et interrogative s'inspirant de leur vécu et de leur réflexivité.

Modalités pédagogiques

Analyse des pratiques Professionnelles :

- En réalisant un temps dédié avec les participants pour définir les besoins en formation adaptée aux objectifs de la formation.
- En s'appuyant sur des référentiels et recommandations actualisés.
- En prenant en compte l'expérience et le vécu professionnel des participants.
- En réalisant des analyses critiques et constructives des pratiques réalisées, par rapport à la pratique attendue.

Acquisition et Perfectionnement des connaissances et compétences.

- En utilisant une pédagogie active, affirmative et interrogative.
- En réalisant des ateliers et des mises en situations pratiques.
- En restituant les résultats aux professionnels avec un temps d'échange.

Projet Pédagogique

Contexte

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'approfondissement des connaissances des pratiques diagnostiques, des prises en charges thérapeutiques et de l'amélioration des compétences des masseurs kinésithérapeutes dans les domaines uro-gynécologique chez la femme.

Résumé/Objectifs pédagogiques :

- L'objectif principal est le bilan diagnostic et le traitement des syndrômes douloureux en rapport avec la sphère gynécologique.
- Traiter les troubles fonctionnels du bassin et du périnée. Ainsi les objectifs du séminaire permettent au participant d'acquérir les moyens et connaissances nécessaires à la mise en place d'un bilan spécifique basé sur les preuves sans omettre les exclusions et les diagnostics différentiels. Apprendre à lever les tensions, acquérir les moyens et connaissances nécessaires au traitement des tissus mous.
- Acquérir un panel de techniques manuelles des tissus mous, ligamentaires, articulaires, musculaires et vasculaires.
- De savoir élaborer le diagnostic kinésithérapique et l'arbre décisionnel en conséquence des troubles identifiés (troubles myofasciaux, articulaires, ligamentaires, posturaux).
- Acquérir les moyens et connaissances nécessaires au traitement de la complexité de la sphère génitale et de maîtriser l'anatomie palpatoire ainsi que la physiopathologie de la zone.



Jour 1 Fonctions et dysfonctions 7h

9h-10h45

- Rappels anatomiques des structures jouant un rôle en rééducation pelvi-périnéale : bassin (osseux, ligamentaire et musculaire) et caisson abdominal (osseux, ligamentaire et musculaire)

11h-12h30

- Rappels biomécaniques des structures jouant un rôle en rééducation pelvi-périnéale : bassin (osseux, ligamentaire et musculaire) et caisson abdominal (osseux, ligamentaire et musculaire)

14h-15h45

- Rappels physio-pathologiques : les différentes pathologies rencontrées en pelvi-périnéologie: incontinence urinaire d'effort, hyperactivité vésicale, incontinence urinaire mixte, prolapsus

16h-17h45

- Bilan diagnostic-kiné de la grossesse, 1ère partie : interroger/ analyser / traiter : comprendre les facteurs de risque et les identifier
- Réaliser un BDK oral entre participante

Jour 2 Rééducation pelvi-périnéale : rééducation globale 7h

9h-10h45

- Rééducation périnéale non invasive : de la théorie à la pratique

11h-12h30

- Verbalisation de l'anatomie au patiente (par 2)

14h-15h45

- Apprentissage de la posture et de la respiration
- Apprendre à ressentir les pressions intra-abdominales
- Réglementation de la rééducation pelvi-périnéale

16h-17h45

- Bilan diagnostic-kiné de la grossesse, 2ème partie : interroger/ analyser / traiter : tester les différents muscles périnéaux

Jour 3 Rééducation pelvi-périnéale : comprendre les outils de la rééducation interne et bilanter cette zone 7h

9h-10h45

- Bilan diagnostic-kiné de la grossesse, 2ème partie : interroger/ analyser / traiter : mettre en évidence les dysfonctions

11h-12h30

- Rééducation périnéale : de l'interne vers l'instrumental (bilanter un modèle)

14h-15h45

- Rééducation périnéale : de l'immobilité au mouvement

16h-17h45

- Utilisation des outils permettant le mouvement en rééducation pelvi-périnéale



Jour 4 : Rééducation pelvi-périnéale : zone pelvi-périnéale et récupération de la fonction 7h

9h-10h45

- Spécificité de chaque pathologie : incontinence urinaire d'effort, hyperactivité vésicale

11h-12h30

- Spécificité de chaque pathologie : incontinence urinaire mixte, prolapsus, rééducation pelvi-périnéale du post-partum

14h-15h45

- Tableaux cliniques sur les différentes pathologies rencontrées en pelvipérinéologie

16h-17h45

- Questions diverses
- Quizz de fin de formation et feed-back sur la formation

BIBLIOGRAPHIE

1. ANAES – Rééducation dans le cadre du post-partum. Recommandations. Décembre 2002
2. B. CALAIS-GERMAIN - Le périnée féminin et l'accouchement. Editions Adverbum
3. B. CALAIS-GERMAIN - Respiration. Editions Adverbum
4. D. CARRE, C. SIMEON – Périnée Tout ce que vous avez toujours voulu savoir...sans oser le demander. Editions Opportun
5. M. CAUFRIEZ - Gymnastique abdominale hypopressive
6. COLLECTIF - Périnée et maternité. Editions Elpea
7. Collège de la masso-kinésithérapie – Automassage cicatriciel à destination des patients. Recommandations. Juillet 2018
8. C. FABRE-CLERGUE – Anatomie simplifiée du périnée féminin. Editions Sauramps Médical
9. Dr B. DE GASQUET - Périnée, arrêtons le massacre. Editions Marabout
10. S. GAILLAC ALANBARI – Rééducation périnéale féminine. Editions Dunod
11. S. GALLIAC ALANBARI - Rééducation périnéale féminine : mode d'emploi. Edition Robert Jauze
12. D. GROSSE, J. SENGLER - Rééducation périnéale. Editions Elsevier Masson
13. L. GUILLARME - Rééducation thoraco-abdomino-pelvienne par le concept ABDO-MG®. Editions Frison Roche
14. A KAPANDJI - Physiologie articulaire, tome 3 Tronc et rachis. Editions Maloine
15. F. NETTER – Atlas d'anatomie humaine. Editions Elsevier Mass



