



INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Kinésithérapie du caisson abdominal : techniques manuelles, posturales et gymniques d'épargne du périnée

A – Programme détaillé

DUREE

Deux jours en présentiel :
- 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

FORMATEUR

Hélène COLANGELI-HAGEGE – Masseur-Kinésithérapeute – DU Uro-gynécologie –
Master de recherche en éthique médicale – Membre de l'ARREP/GRKP – Formatrice
IFMK AP-HP, ARREP

1) OBJECTIFS

La visée de ce stage est de permettre une remise à jour complète des savoirs et savoir-faire afin de les rendre conformes aux connaissances actuelles de la biomécanique à la physiopathologie, du bilan au traitement en passant par des travaux pratiques focalisés sur le caisson abdominal et sa paroi, dans le contexte abdomino-pelvien.

Contenu :

Théorique (cognitif, conceptuel), technologique et pratique (Voir infra)

Objectifs généraux :

L'objectif général est d'acquérir les connaissances nécessaires à l'évaluation et à la rééducation kinésithérapique du caisson abdominal dans le contexte abdomino-pelvien. A l'issue de la formation, le participant sera capable après une analyse de la pratique actuelle et des recommandations de :

- Réaliser des tests et évaluations simples et rapides, recommandés et validés par la HAS et ensuite d'améliorer leur prise en charge avec une approche globale, novatrice et mieux adaptée ;
- Contribuer à améliorer l'offre de soins et leur accès par des prestations pertinentes, réalisées par un plus grand nombre de professionnels ;
- Mobiliser, en situation de soins, différents savoirs et capacités conformes aux données actuelles de la science et aux publications et recommandations de la HAS :
 - savoir de connaissances ;
 - savoir de techniques pratiques ;
 - savoir-faire opérationnel ;
 - savoir relationnel.
- Analyser et évaluer un patient, sa situation et élaborer un diagnostic kinésithérapique
- Concevoir et conduire un projet thérapeutique kinésithérapique, adapté au patient et à sa situation (incluant la dimension éducative) ;
- Concevoir, mettre en œuvre et évaluer la prise en charge kinésithérapique ;



INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

- Intégrer l'aspect économique dans sa réflexion au quotidien lors des prises en charge des patients.

Objectifs spécifiques :

A l'issue de ce stage, le stagiaire sera en capacité de :

- Comprendre les principes des différentes méthodes de gymnastique du caisson abdominal,
- Identifier les critères qui rendent un exercice réellement non générateur de pression et adapté aux pathologies pelvi-périnéales,
- Reconnaître au travers du bilan les différents tableaux cliniques des pathologies de la paroi abdominale et les contre-indications abdominales et périnéales à l'augmentation de pression intra-abdominale,
- Identifier les contre-indications des différentes méthodes de gymnastique du caisson abdominal,
- Réaliser un bilan de la compétence abdominale et proposer un choix d'exercices adaptés à chaque patient, choix évolutif en fonction de bilan,
- Informer et éduquer le patient en lui proposant un programme d'exercices réalisable facilement, programme évolutif en fonction du bilan,
- Posséder un outil d'évaluation continue de sa pratique professionnelle au travers du suivi de l'évolution du patient par les bilans répétés.

2) RESUME

Premier jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h00

Matin

Contenus :

9h00-9h30

- Accueil des stagiaires, présentation du formateur, des stagiaires et de leurs attentes.
- Mise en place d'objectifs communs, présentation du déroulement de la formation tenant compte de situations cliniques rencontrées par les stagiaires.
- Analyse des pratiques par grilles Pré-test le cas échéant

9h30-11h00

- De nombreuses méthodes de gymnastique abdominale, leurs principes, leurs contre-indications,
- Conséquences de l'hyperpression intra abdominale, principales causes d'hyperpression intra abdominale et leurs conséquences sur le périnée,
- Différentes modalités de gymnastique du caisson abdominal augmentant peu ou pas la pression intra abdominale et n'exerçant pas de pression sur le périnée : cavitation, équilibration, expiration, correction posturale, rotations,
- Gainage : gestion de l'augmentation de pression intra-abdominale,
- Recommandations pour la rééducation post-natale : trois axes de traitement, périnéal, abdominal et postural,
- Décret de compétence et accès direct, le kiné face au « bouger plus ».

11h00-12h30

- Pratique de trois exercices de méthodes différentes, régulation du ressenti
- Rappels rapides anatomiques et physiologiques de l'enceinte thoraco-abdominopelvienne,
- Tableaux cliniques des pathologies de la paroi abdominale et des principales causes d'insuffisance périnéale,
- Paramètres à respecter pour ne pas augmenter la pression intra-abdominale, obstacles à la réalisation correcte, contourner les obstacles,
- Présentation du bilan selon le ROMp.

Programme Kinésithérapie du caisson abdominal, page 2

➤ 3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK



INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Après-midi

13h30-15h00

- Démonstration du bilan, tests d'effort, mesures.
- Pratique par petits groupes des tests d'effort, mesures.

15h00-17h00

- Démonstration puis pratique d'un exercice de cavitation du caisson abdominal en décubitus
- Pratique d'un exercice de cavitation du caisson abdominal en latéro-cubitus puis correction
- Démonstration puis pratique des variantes de l'exercice en latéro-cubitus
- Démonstration puis pratique d'exercices de stabilisation
- Démonstration puis pratique d'exercices d'expiration active
- Démonstration puis pratique d'exercices de gainage (abdominaux et périnée, notamment)
- Régulation du ressenti

Objectifs de la première journée :

- Comprendre les principes des différentes méthodes de gymnastique du caisson abdominal,
- Identifier les critères qui rendent un exercice réellement non générateur de pression et adapté aux pathologies pelvi-périnéales,
- Reconnaître au travers du bilan les différents tableaux cliniques des pathologies de la paroi abdominale et les contre-indications abdominales et périnéales à l'augmentation de pression du caisson abdominal,
- Identifier les contre-indications des différentes méthodes de gymnastique du caisson abdominal,
- Réaliser un bilan de la compétence abdominale et proposer un choix d'exercices adaptés à chaque patient, choix évolutif en fonction de bilan,
- Informer et éduquer le patient en lui proposant un programme d'exercices réalisable facilement, programme évolutif en fonction du bilan

Deuxième jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h00

Contenus :

Matin

9h00-11h00

- Pratique de la cavitation du caisson abdominal dans différentes positions (quadrupédie, assis, debout) puis correction
- Pratique des techniques associées : EAA + expiration active, cavitation + expiration active, gainage + stabilisation (Swissball), EAA + rotations, correction, régulation,

11h00-12h30

- Exposé concernant les autres familles d'exercices ou techniques associées : quand choisir quel exercice ?
- Démonstration puis pratique des techniques manuelles appliquées au caisson abdominal

➤ 3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK



INSTITUT NATIONAL
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Après-midi

13h30-14h30

- Réflexion sur des cas cliniques par petits groupes, présentation par chaque groupe d'un choix d'exercices adaptés, régulation

14h30-16h30

- si le groupe est intéressé par l'entraînement collectif abdomino-périnéal,
 - animation d'une séquence de groupe par la formatrice, régulation
 - animation d'une séquence de groupe par stagiaire volontaire, régulation
- si le groupe n'est pas concerné par l'entraînement collectif
 - réflexion sur des cas cliniques à partir de propositions des stagiaires ou de proposition de la formatrice

16h30-17h00

- Evaluation de fin de stage, discussion - synthèse

Objectifs de la seconde journée :

- Comprendre les principes des différentes méthodes de gymnastique abdominale,
- Identifier les critères qui rendent un exercice réellement non générateur de pression et adapté aux pathologies pelvi-périnéales,
- Reconnaître au travers du bilan les différents tableaux cliniques des pathologies de la paroi abdominale et les contre-indications abdominales et périnéales à l'augmentation de pression intra-abdominale,
- Identifier les contre-indications des différentes méthodes de gymnastique abdominale,
- Réaliser un bilan de la compétence abdominale et proposer un choix d'exercices adaptés à chaque patient, choix évolutif en fonction de bilan,
- Informer et éduquer le patient en lui proposant un programme d'exercices réalisable facilement, programme évolutif en fonction du bilan,
- Posséder un outil d'évaluation continue de sa pratique professionnelle au travers du suivi de l'évolution du patient par les bilans répétés.

3) METHODOLOGIES

- Analyse des pratiques par grille d'évaluation « pré formation » (pré-test)
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présente d'une durée de 14 h comportant des échanges sur les résultats de l'évaluation pré-formation (pré-test), d'un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les évaluations.
- Analyse des pratiques par évaluation post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Les différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive

Programme Kinésithérapie du caisson abdominal, page 4

➤ 3 rue Lespagnol
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Si besoin et en fonction du thème de la formation : tables de pratiques (1 pour 2), tapis, coussins, modèles anatomiques...

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Evaluation « pré » (pré-test) et « post formation » (post-test)
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire de satisfaction à distance