

Prise en charge de la grossesse en kinésithérapie

ATTENTION, formation essentiellement pratique, prévoir une tenue de sport

Objectifs

- Appréhender les différentes étapes de la grossesse et de l'accouchement incluant les modifications corporelles subies par le corps féminin
- Apprendre à faire un BDK spécifique de la grossesse et du post-partum immédiat puis apprendre à l'analyser
- Ressentir sur soi, reproduire et corriger sur les autres participants les exercices proposés pour soulager les douleurs de la grossesse et du post-partum immédiat
- Proposer une prise en charge globale de la femme dans le cadre de la grossesse et du post-partum immédiat
- Être capable de construire et d'animer un cours de gymnastique prénatale

Programme

Jour 1 (9h – 17h30) : La grossesse

8h30 - 9h00 : Accueil des participants

9h00 - 10h45 :

- ❖ Rappels anatomiques et biomécaniques des structures concernées par la grossesse et l'accouchement : Bassin osseux et ligamentaire, musculature de la région
- ❖ Modifications physiologiques du corps de la femme lors de la grossesse : hormonales, respiratoires, circulatoires, posturales
- ❖ Sport et grossesse
- ❖ Plaintes des patientes dues aux modifications physiologiques : les différentes douleurs rencontrées lors de la grossesse (rachidiennes, ligamentaires, digestives, circulatoires...)

10h45-11h00 : Pause

11h00 - 12h00 :

- ❖ Bilan diagnostic-kiné de la grossesse : interroger/ analyser / traiter

Organiser son bilan en posant les bonnes questions, en mesurant les déficits et incapacités de la patiente. Trier les informations du bilan afin de pouvoir analyser les résultats obtenus. Dégager les axes de traitements pour organiser notre prise en charge.

12h00-13h00 : Repas

13h00-15h00 :

Pratiques :

- ❖ Travail sur les différents types de respirations et leurs utilisations
- ❖ Travail sur les postures et leurs conséquences : postures à adopter en fonction des plaintes des patientes → posture assise, debout et couché
- ❖ Réalisation des différents transferts

15h00 - 15h15 : Pause

15h15 - 16h30 :

Pratiques :

- ❖ Techniques de prise en charge des douleurs de bassin
- ❖ Techniques de prise en charge des douleurs lombaires, dorsales et costales
- ❖ Techniques de prise en charge des douleurs circulatoires, des sensations de bébé bas

17h00 - 17h30 : Questions diverses sur la journée de formation

17h30 : Fin de la journée

Jour 2 (9h – 17h30) : La grossesse et le post-partum immédiat

8h30 - 9h00 : Accueil des participants

9h00 - 10h45 : Grossesse

- ❖ Kiné et grossesse : rôle du kinésithérapeute et participation de la patiente lors de la rééducation
- ❖ Ventre figé et douleur
- ❖ Pratique : Renforcement musculaire pendant la grossesse : exercices à proposer pour limiter les douleurs

10h45-11h00 : Pause

11h00 - 12h00 : Grossesse

- ❖ Organiser un cours pré-natal : les différentes étapes, les exercices à intégrer

Méthode pour proposer un cours pré-natal en cabinet. Construction d'un cours et réalisation de celui-ci. Apprendre à la conduire et à articuler les différents exercices les uns par rapport aux autres.

12h00-13h00 : Repas

13h00-15h00 : Post-partum immédiat

- ❖ Les étapes de l'accouchement
- ❖ Les différents moments de prise en charge en kinésithérapie lors du post-partum : prise en charge précoce, secondaire ou tardive
- ❖ Bilan diagnostic-kiné de la jeune accouchée : interroger / analyser / traiter

Organiser son bilan en posant les bonnes questions, en mesurant les déficits et incapacités de la patiente. Trier les informations du bilan afin de pouvoir analyser les résultats obtenus. Dégager les axes de traitements pour organiser notre prise en charge et choisir la meilleure rééducation abdominale possible.

- ❖ Place des kinésithérapeutes dans la période du post-partum immédiat (jusqu'à la 6^{ème} semaine après l'accouchement)

15h00 - 15h15 : Pause

15h15 - 17h00 :

Pratiques :

- ❖ Prise en charge des algies du post partum immédiat
- ❖ Relation entre le travail respiratoire et les pressions abdominales
- ❖ Conseils d'hygiène de vie : portage / alimentation

17h00 - 17h30 : Questions diverses sur la formation

17h30 : Fin de la journée