

Rééducation pelvi-périnéale chez la femme : les bases

Objectifs

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

Programme

Jour 1 (9h – 17h30) : Fonctions et dysfonctions

8h30 - 9h00 : Accueil des participants

9h00 - 10h45 :

- ❖ Rappels anatomiques et biomécaniques des structures jouant un rôle en rééducation pelvi-périnéale : bassin (osseux, ligamentaire et musculaire) et caisson abdominal (osseux, ligamentaire et musculaire)
- ❖ Rappels physio-pathologiques : les différentes pathologies rencontrées en pelvi-périnéologie → incontinence urinaire d'effort, hyperactivité vésicale, incontinence urinaire mixte, prolapsus

10h45-11h00 : Pause

11h00 - 12h00 :

- ❖ Bilan diagnostic-kiné en pelvi-périnéologie : interroger/ analyser

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.

- ❖ Bases posturales et respiratoires

12h00-13h00 : Repas

13h00-15h00 :

Pratiques :

- ❖ Travail sur les postures et leurs conséquences : postures à adopter en fonction des pathologies
- ❖ Travail sur les différents types de respirations et leurs utilisations

15h00 - 15h15 : Pause

15h15 - 16h30 :

Pratiques :

- ❖ Prise de conscience du périnée (sur soi), exercices à proposer aux patientes pour leur faire prendre conscience de la zone périnéale.

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

17h30 : Fin de la journée

Jour 2 (9h – 17h30) : Rééducation pelvi-périnéale : zone pelvi-périnéale

8h30 - 9h00 : Accueil des participants

9h00 - 10h45 :

- ❖ Bilan périnéal : de la théorie (organisation, matériel nécessaire, description de la technique) à la pratique
- ❖ Rééducation pelvi-périnéale en travail interne : du manuel vers l'instrumental
- ❖ Réglementation par rapport au travail périnéal

10h45-11h00 : Pause

11h00 - 12h00 :

- ❖ Bilan diagnostic-kiné en pelvi-périnéologie : interroger/ analyser

Organiser et réaliser son bilan périnéal. 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 :

- ❖ Apprentissage des techniques internes : bilan
- ❖ Apprentissage des techniques internes : rééducation → localisation et contractions spécifiques

15h00 - 15h15 : Pause

15h15 - 16h30 :

Pratiques :

- ❖ Apprentissage des techniques internes : rééducation → contractions globales

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

17h30 : Fin de la journée

Jour 3 (9h – 17h30) : Rééducation pelvi-périnéale : la récupération de la fonction

8h30 - 9h00 : Accueil des participants

9h00 - 10h45 :

- ❖ Passage de l'immobilité au mouvement : intégrer le périnée dans les activités quotidiennes

- ❖ Spécificité par rapport à la pathologie : incontinence urinaire d'effort, hyperactivité vésicale, incontinence urinaire mixte, prolapsus, rééducation pelvi-périnéale du post-partum

10h45-11h00 : Pause

11h00 - 12h00 :

Pratiques :

- ❖ Relation entre les mouvements, les pressions abdominales et le périnée

12h00-13h00 : Repas

13h00-15h00 :

Pratiques :

- ❖ Le périnée et le mouvement
- ❖ Les exercices spécifiques à proposer en fonction des pathologies :
 - ✓ IUE
 - ✓ HAV
 - ✓ IUM
 - ✓ Prolapsus
 - ✓ Post-partum : voie basse
 - ✓ Post-partum : césarienne

15h00 - 15h15 : Pause

15h15 - 16h30 :

Pratiques :

- ❖ Cas clinique : résonnement en groupe

17h00 - 17h30 : Questions diverses sur la formation

17h30 : Fin de la journée