

## PROGRAMME DETAILLE

### Rééducation en pelvi-périnéologie

#### “Rééducation en pélvi-périnéologie”

**Intitulé : Pelvi-périnéologie : Approche globale en kinésithérapie - Rééducation périnéale, Pilates thérapeutique.**

**Durée totale : 5 jours - 50 heures dont 40 heures en présentiel et 10 heures de travail personnel**

**Public concerné : Masseurs-Kinésithérapeutes diplômés d'Etat**

**Prérequis : DE masseur-kinésithérapeute (ou équivalence européenne reconnue)**

**Objectifs généraux de la formation :**

**Savoir évaluer et prendre en charge les troubles fonctionnels spécifiques à la santé de la femme.**

**Développer une approche globale, individualisée, sécurisée et adaptée à chaque patiente.**

**Maîtriser des techniques spécifiques : thérapie manuelle, posturale, rééducation périnéale, Pilates thérapeutique.**

**Intégrer les données scientifiques et recommandations de bonne pratique dans une démarche clinique réflexive et pluridisciplinaire.**

#### **JOUR 1 à 3 - RÉÉDUCATION PÉRINÉALE (24h)**

**Objectifs spécifiques:**

**Comprendre l'anatomie et la biomécanique du périnée**

**Réaliser un bilan diagnostic périnéal pertinent**

**Maîtriser les techniques de rééducation (manuelles, instrumentales, comportementales)**

**Accompagner les patientes dans une éducation consciente et autonome de leur périnée**

**Déroulé pédagogique:**

**E-learning:**

**Anatomie, biomécanique et physiologie du plancher pelvien (ostéologie, ligamentaire, musculo-squelettique et neurologie)**

**Anatomie des organes pelviens et des organes génitaux externes**

**Biomécanique du caisson abdomino-pelvien**

**Cycle hormonal de la femme**

**Physiologie mictionnelle/défécatoire et sexuelle**

#### **JOUR 1:**

**Accueil, attentes, posture du soignant (1h)**

**Rappel des principales notions du e-learning (1h30)**

**Principales pathologies rencontrées en pelvipérinéologie et leurs traitements (3h30)**

**Bilan global de la patiente (anamnèse, symptômes urinaires, symptômes ano-rectaux, symptômes sexuels) (2h)**

#### **JOUR 2:**

**Pratique de l'examen clinique (2h)**

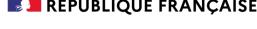
**Anatomie palpatoire (2h)**

**Techniques de rééducation : contraction isolée, respiration, travail du bassin et des MI (4h)**

FKNL [contact@fknl.fr](mailto:contact@fknl.fr) Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

[www.fknl.fr](http://www.fknl.fr) 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :

Actions de formation

**JOUR 3:**

**Techniques instrumentales : électrostimulation, biofeedback, initiation à la técarthérapie et choix des sondes (2h)**

**Cas pratiques en binôme: simulations thérapeutiques guidées (4h)**

**Table ronde: retours d'expériences, cas cliniques des participants (1h)**

**Évaluation des acquis (quizz + mise en situation) (1h)**

**JOUR 4 à 5 - PILATES THÉRAPEUTIQUE (24h)**

**Objectifs spécifiques :**

**Intégrer les fondamentaux de la méthode Pilates.**

**Adapter les exercices à des patientes souffrant de troubles périnéaux, de douleurs pelviennes .**

**Accompagner la période du pré et post partum avec des exercices Pilates adaptés**

**Concevoir et animer une séance de Pilates sécurisée et ciblée.**

**Déroulé pédagogique :**

**E-learning:**

**Histoire et principes fondamentaux du Pilates**

**Référentiels anatomiques : placements debout, allongé, assis**

**Présentation des mouvements fondamentaux**

**Mini cours de 30 min avec explication de construction**

**JOUR 4 :**

**Retours sur e-learning et application pédagogique des référentiels anatomiques 2 par 2 (1h00)**

**Enseignement des mouvements, pédagogie et corrections 2 par 2 : Hundred, One Leg Circle , Single leg stretch , Double arms stretch ,Shoulder Bridge , Roll up , Leg pull prone (3h)**

**Enseignement des mouvements, pédagogie et corrections 2 par 2: ,Spine twist, Swan dive, Swimming , Side kick ,Side Bend , Push up, Single leg kick (3h00)**

**Atelier échauffements + corrections (1h)**

**JOUR 5 :**

**Cours complet de 12 mouvements (1h)**

**Adaptations des mouvements à la période pré et post natale : pédagogie et corrections (4h30)**

**Adaptations des mouvements aux douleurs chroniques pelviennes: pédagogie et corrections (1h00)**

**Construction d'une séance spécifique répondant aux besoins de la femme : travail en groupe et présentation (1h30)**