

PROGRAMME DETAILLE

Rééducation en pelvi-périnéologie

“Rééducation en pélni-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'État

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 diagnostique 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/défécatrice 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 globale 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@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010

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)

FKNL contact@fknf.fr Tel : 0383288330 Organisme de formation N° 41540295854

www.fknf.fr 18, rue Aristide Briand 54520 LAXOU SIRET : 51525359900010