

REEDUCATION PELVI-PERINEALE

Programme de la formation

Théorie (3 heures)

Rappels anatomiques

Le bassin, le périnée, l'appareil urinaire, l'innervation, les abdominaux, le psoas

Rappel physiologiques

Physiologie de la miction et de la continence. L'équilibre périnée/détrusor. Le bilan urodynamique (infirmières)
Les bonnes habitudes mictionnelles. Historique des différents concepts physiologiques. Concept holistique
souffle, pro-synergie muscle transverse profond-périnée.

Les pathologies

Nous allons décrire la liste des pathologies et symptômes les plus fréquemment rencontrés.
Nous ne parlerons pas des algies pelvi-périnéales ni des troubles de la région ano-rectale.

Les causes

Hygiène. Altérations régionales et répercussions sur le fonctionnement vésical. Pathologies aggravantes. Mode de vie.

Conclusion

Intégration du périnée dans un contexte global. Terme de rééducation pelvi-périnéale ou lombo-abdo-périnéale.

Bilan, interrogatoire, correction du mode de vie. (2 heures)

Premier temps

Etat civil, antécédents médicaux chirurgicaux et obstétricaux, historique de la pathologie, bilan des apports hydriques alimentaires médicamenteux. Calendrier mictionnel. Inspection/palpation/mobilisation, bilan recto-sphinctérien, testing et test de compétence abdominale.

Second temps

Explication, corrections, travail personnel. Temps abdominal, lombaire, périnéal. Corrections du mode de vie.

La pratique manuelle (1 heure)

Anatomie palpatoire

Les repères anatomiques sur bassin osseux et mannequin plastique.

Techniques manuelles de prise de conscience

Hygiène. Travail des synergies, dissynergies, inversion de commande. Travail qualitatif, quantitatif pour IUE, impériosité, hypertonie...Travail global abdomino-diaphragmatico-périnéal.

Techniques de thérapie manuelle

Travail musculaire et ligamentaire.

La gymnastique globale (3 heures)

La prise de conscience. La contraction, le relâchement.

La pro-synergie abdomino-périnéale(E.Bakker).

Allongé, assis, debout, en postural. Port de charge...Le sport et le périnée.

Méthode « APOR B » (B.De Gasquet)

Exercices pour les abdominaux sans contraintes.

Gymnastique hypopressive (Dr Cauffriez)

Méthode « Abdo MG » (L. Guillarme)

Rééducation abdomino-périnéale par le souffle.

La gymnastique douce (H.Höfler)

Travail au bâton, au ballon Suisse, postures....

Le travail proprioceptif global

Travail proprioceptif assis, debout statique puis dynamique. Travail à la Wii, statique puis dynamique. Port de charge. Travail à la maison.

La rééducation instrumentale (2 heures)

Les sondes de rééducation

Historique, présentation des différents modèles, libellés de l'ordonnance, électrodes externes. Hygiène, choix des modèles et mises en place.

Biofeedback

Présentation et démonstration des 3 principaux appareils disponibles sur le marché (Ysy, Myotrack, Phenix). Bilan, étude des courbes. Bar graphs, courbes, profils incitatifs, animations, techniques visuelles auditives et hypnotiques, couplage abdominal. Choix de la technique rééducative en fonction de la pathologie.

Stimulation électro fonctionnelle

Rappel des différents types de courants, champs magnétiques. Choix de la technique rééducative en fonction de la pathologie. Démonstration sur les appareils présentés.

Le petit appareillage

Les cônes, le pack ophrys, les pessaires, les boules de Geisha

Le suivi à moyen et long terme (1/2 heure)

Information sur les pratiques sportives et de loisirs. Conseils d'entretien au long terme.

Les 12 points pour garder un périnée actif.

Conclusion (1/2 heure)
