

REEDUCATION PERINEALE FEMININE : DOSSIER PERINEAL SANS LES BASES / 2 jours

La formation propose une approche globale d'évaluation, d'éducation, de prévention et de rééducation du périnée

DOSSIER PÉRINÉAL

OBJECTIFS

- Maîtriser les outils d'analyse des fonctions et dysfonctions péri-néales et l'anatomie fonctionnelle et dynamique
- Connaître les différentes possibilités thérapeutiques pour une meilleure adéquation à chaque patiente.
- Savoir élaborer un dossier périnéal, outil stratégique pour une communication entre différents thérapeutes.
- Proposer une prise en charge personnalisée à tous les âges et dans toutes les étapes de la vie d'une femme tant en prévention qu'en rééducation.

PROGRAMME

Chaque formation est dispensée par Delphine Picod ou Hélène Lemaistre (un seul intervenant par jour)

J 1 - 9h-13h

- Anamnèse :
 - o analyse des facteurs de risque (environnementaux, morphologiques, psychomorphologiques, médicaux, obstétricaux, traumatiques...),
 - o situations particulières (l'adolescence, la pratique du sport, la grossesse, l'accouchement, le post-partum, la ménopause, les temps pré et post- opératoires...)

14h-17h

- Examen de départ et de suite : examen global, de la statique, de la respiration ;
- Décodage du comportement lors de l'examen gynécologique
- Le Dossier périnéal : recueil des données sur le périnée

Jour 2 :

9h-13h

- Propositions thérapeutiques adaptées : en fonction des données recueillies, utilisation optimale des ressources thérapeutiques disponibles (ostéopathie, acupuncture, relaxation, nutrition, massage, électrothérapie, faciathérapie, travail manuel, travail respiratoire, accessoires...)
- Pratique de la rééducation posturo-respiratoire : les principes de gestion des efforts sans poussée renforcement de la sangle abdominale profonde, travail sur l'élasticité périnéale, mobilité du périnée, du diaphragme et du bassin.

14h-17h

- Exercices pour les différents muscles : pubo-rectal, pubo et ilio- coccygien, périnée superficiel, sphincters, travail de correction des asymétries, transverse périnéal
- Elaboration d'un programme minimum de prévention individualisé pour le quotidien.

PUBLICS : Sages-femmes, masseurs-kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi une formation avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

DURÉE : 2 jours (14 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

MODALITES D'EVALUATION : mise en pratique et test au tapis

GROUPE : 16 participants maximum

COÛT : 490 € les 2 jours

HORAIRES : 9h - 17h

HANDICAP : Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ou pour nous faire part de besoins spécifiques.