

# CONSTIPATION, DIASTASIS ET PROLAPSUS

## 2 jours

▶ **PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

*Les pathologies périnéo abdominales (constipation, diastasis, prolapsus) sont la conséquence des pressions abdominales mal gérées. Ce stage analyse précisément les risques et les moyens de prises en charge de ces trois dysfonctions.*

### COMPETENCE PERINEO ABDOMINALE

#### OBJECTIFS

- Comprendre l'inter dépendance des problèmes de constipation, diastasis et prolapsus.
- Proposer une éducation posturo-respiratoire adaptée aux facteurs de risques et aux types morphologiques.
- Bien comprendre les causes et les différentes formes de constipation
- Comprendre les causes des diastasis et des prolapsus
- Proposer un travail corporel et une hygiène de vie adaptés aux patients
- Permettre aux patients de se protéger des hyper pressions abdominales et des poussées prolabantes

#### PROGRAMME

Cette formation est animée par Bernadette de Gasquet et Camilla Bergese ou Béatrice Bouchilloux ou Hélène Lemaistre

Premier jour matin (9h30-13h):

- Révision des bases posturo-respiratoires
- Analyse de l'enceinte abdominale de pression : anatomie, fonctionnalité.

Premier jour après midi (14h-17h30):

- Analyse des types morphologiques et respiratoires et des facteurs de risques personnalisés.
  - Origine et cause des pathologies : constipation haute et basse, diastasis, prolapsus.
- Réharmonisation posturo-respiratoire en fonction des types morphologiques.

Deuxième jour matin (9h-13h) constipation et diastasis:

- défécation, hygiène de vie, respect des rythmes, aménagement des toilettes
- Stimulation du transit et apprentissage de la poussée défécatoire non prolabante.
- Les différents types de diastasis et le renforcement abdominal sélectif.

Deuxième jour après midi (14h-17h) prolapsus:

- Les moyens de prévention et de traitement des prolapsus
- Les dispositifs accessoires (pessaire, gaine et ceinture)

**PUBLICS** : masseurs-kinésithérapeutes, sages-femmes, ostéopathes, professionnels de la forme

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

**DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation) - présentiel

**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

**MODALITES DE POSITIONNEMENT** : entretien

**MODALITES D'EVALUATION** : mise en pratique et tests au tapis

**GROUPE** : 15 participants maximum

**COÛT** : 490 € les 2 jours

**HORAIRES** : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 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 ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.