

MAL DE DOS / 2 jours

(sans les 2 jours de bases et fondamentaux de Gasquet)

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

Le mal de dos « ordinaire », sans grosse pathologie discale est une plainte récurrente chez les patients comme chez les élèves de cours de gymnastique ou fitness.

MAL DE DOS

OBJECTIFS

- Savoir distinguer ce qui est d'origine discale et ce qui est d'origine musculaire ou lié à la sacro-iliaque.
- Eduquer les patients pour éviter les postures et gestes dangereux et gérer les efforts quotidiens
- Donner des moyens antalgiques et préventifs.
- Travailler les renforcements du dos et des abdominaux compatibles avec la protection du rachis.

PROGRAMME

Jour 1

9h30-13h

- Rappel des principes fondamentaux (posture, placement, respiration)
- Identifier les gestes et exercices qui déclenchent les douleurs
- distinguer les douleurs discales, musculaires et sacro -iliaques

14h-17h

- Savoir gérer les situations qui génèrent les douleurs : savoir se pencher, se relever, se retourner dans son lit, soulever des charges
- Connaître et utiliser les accessoires de positionnement et de détente (chaises, ballons, coussins, ceintures)
- Auto massages

Jour 2

9h-13h

- Savoir placer son bassin et protéger sa colonne dans toutes les positions
- travailler l'auto grandissement à partir du périnée.
- Trouver des postures antalgiques et des moyens de se débloquer la nuque, le milieu du dos, les lombaires, la sacro-iliaque

14h-17h

- Exercices de renforcement musculaire profond du dos
- Exercices d'étirement du psoas et du carré des lombes
- Exercices de gainage de protection.
- Travail en hyperextension contrôlée

PUBLICS : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la forme (autres nous consulter)

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 informatiques

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

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

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 345 € les 2 jours

HORAIRES : 9h - 17h