

Endométriose et douleurs pelviennes - zoom

Endometriose

L'endométriose touche près de 10% des femmes en France et provoque des douleurs pelviennes souvent invalidantes. Le travail sur le diaphragme et la mobilité du bassin est indispensable à la prise en charge des douleurs et diminue les aggravations.

A distance - Synchron

Objectifs

Utiliser et adapter le travail postural et respiratoire pour soulager les douleurs pelviennes liées à l'endométriose et à la névralgie pudendale

Public Visé

masseur-kinésithérapeute, sage-femme, ostéopathe DO, éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse, de pilates ou de yoga

Pré Requis

Avoir suivi la formation "APOR de Gasquet" (ou une formation avec les bases de Gasquet) et être titulaire d'un diplôme de masseur-kinésithérapeute, sage-femme, ostéopathe DO, ou d'éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse de pilates ou de yoga

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre les mécanismes sous-jacents de la douleur chronique
Connaitre la définition, les origines, et les critères de diagnostic de l'endométriose et de la névralgie pudendale
Adapter le travail postural en fonction de la douleur
Utiliser le travail postural pour soulager les douleurs et favoriser un bien-être durable

Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

Parcours pédagogique

Jour 1

Matin : Comprendre la douleur chronique et les troubles associés

- Introduction aux bases de la douleur chronique : anatomie et physiopathologie en lien avec l'endométriose et la névralgie pudendale.
- Exploration des DYS : dysménorrhée, dyspareunie, dysurie, dyschésie – leur origine et leur impact fonctionnel.
- Définir des objectifs fonctionnels personnalisés et quantifiables avec les personnes souffrant de douleurs pelviennes.

Après-midi : Techniques de rééducation globale et approche posturo-respiratoire
• Approfondissement de l'approche posturo-respiratoire pour la rééducation des troubles pelviens.

- Rappel des fondamentaux sur le placement et la respiration : identification des problèmes de mobilité diaphragmatique et costale.
- Exercices respiratoires pratiques en différentes positions.
- Analyse des déficits d'engagement du transverse abdominal et de stabilité lombo-pelvienne.
- Présentation des accessoires de proprioception pour le bassin et leur application dans les activités de la vie quotidienne.

Jour 2

Matin : Postures, étirements et gestion de la douleur

- Étude des postures et de leurs effets sur les muscles impliqués dans les douleurs pelvi-périnéales : érecteurs du rachis, carré des lombes, psoas iliaque, moyen fessier, piriforme, obturateur interne, transverse du périnée, abdominaux, adducteurs.

- Utilisation de postures de yoga pour mobiliser les articulations et réduire la douleur.

- Techniques d'autogestion de la douleur chronique.

Après-midi : Réadaptation, renforcement et thérapies complémentaires

- Réadaptation à l'effort avec engagement du plancher pelvien et du transverse abdominal, renforcement musculaire global.
- Initiation au travail périnéal externe.
- Traitement des adhérences liées à l'endométriose par le mouvement (enchaînements de yoga et marche).

Moyens pédagogiques

Supports téléchargeables (photo et texte)

Qualification Intervenant-e-s

Professionnel de santé

APOR B DE GASQUET - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 11753318575

Méthodes et modalités d'évaluation

situation et tests pratiques au tapis

Modalités d'accessibilité 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 consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ou nous faire part de besoins spécifiques.

 Durée	Effectif	 Tarifs (net de taxes)
14.00 Heures 2 Jours	De 6 à 16 Personnes	Inter (Par personne) : 490.00 €



Contactez-nous !

Laure Pistre
Directrice

Tél. : 0143202120
Mail : contact@degasquet.com