



LE PERINEE AU COEUR DE LA KINE

Résumé/Objectifs pédagogiques :

Cette formation vous permettra :

- De connaître les liens mécaniques, anatomiques et neurologiques entre les différents systèmes de l'appareil musculo-squelettique et le périnée
- De faire les liens entre les techniques de kinésithérapie et les troubles fonctionnels du périnée
- De prévenir les troubles fonctionnels du périnée au décours d'une prise en charge en kinésithérapie classique grâce à la mise en place de stratégies générant le minimum de pression sur le périnée

Compétences visées :

Le praticien se doit d'acquérir des compétences techniques (analyse, mise en place de techniques bénéfiques non délétères par ailleurs pour le périnée...) mais aussi d'éducateur et d'expert (identification des limites et des exclusions).

Public concerné : Masseurs kinésithérapeutes

Prérequis : Être titulaire du diplôme d'état de Masseur kinésithérapeute

Durée de la formation en présentiel : 2 jours en présentiel - 14 heures

Programme Présentiel (14 heures)

Jour 1

9-12 h

Objectif de cette séquence : appréhender les liens mécaniques entre le périnée et le reste du corps lors de sa fonction au quotidien

Rappels anatomiques et fonctionnels nécessaires à la compréhension des liens mécaniques :

- périnée
- pelvis
- cavité abdominale
- diaphragme



- paroi abdominale
- région lombaire

Prise de conscience et travail proprioceptif du périnée : démonstration et pratique

13h-17h

Objectif de cette séquence : appréhender les troubles fonctionnels entre le périnée et le reste du corps lors de sa fonction au quotidien et lors de la pratique de la kinésithérapie (respiratoire, orthopédique etc...) et maîtriser les principes de protection

Physio-pathologie :

- « compétence périnéale »
- compétences abdomino-diaphragmatique
- pathologies du périnée

Kinésithérapie et périnée (effets physiologiques et pathologiques possibles de la prise en charge kinésithérapique « classique », présentation de la prévention de ces effets pathologiques lors des principaux types de prise en charge)

- Kinésithérapie respiratoire et périnée : incidences, risques pathologiques, précautions pratiques
- Kinésithérapie neurologique et périnée : incidences, risques pathologiques, précautions pratiques
- Renforcement musculaire et périnée : incidences, risques pathologiques, précautions pratiques
- Sportifs et périnée : incidences, risques pathologiques, précautions pratiques
- Prise en charge des douleurs de l'appareil locomoteur et périnée : incidences, risques pathologiques, précautions pratiques

Jour 2

9h-12h

Objectif de cette séquence : maîtriser la contraction de son périnée ainsi que son relâchement lors des activités de la vie quotidienne

Atelier pratique « Apprendre à connaître son périnée »

- proprioception accroupi
- prise de conscience dans les autres positions de la vie quotidienne



13h-17h

Objectif de cette séquence : apprendre à maîtriser la gymnastique génératrice d'un minimum de pressions périnéales

Travail en auto-grandissement

Synergie « périnée transverse » dans les 2 sens non génératrice de pression

Applications pratiques dans la vie quotidienne

Moyens pédagogiques :

Les cours sont sur supports informatiques riches en iconographies. Un support de cours illustré détaillant les différentes techniques et reprenant les connaissances acquises est transmis à chaque participant.

Les cours théoriques sont dispensés en amphithéâtre. L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas, encadrés par des formateurs. Chaque lieu de stages et de travaux pratiques dispose de tables de pratique, d'un système de projection, d'un paper board ou d'un tableau. Des squelettes, gants, solution hydroalcoolique sont fournis aux participants.

Encadrement :

Les cours sont assurés par nos formateurs (formés, évalués et certifiés), un formateur pour 20 élèves qui assure la pédagogie et le suivi administratif du stage (feuille de présence, fiche technique, évaluation de la formation).

Type de support pédagogique remis au stagiaire et contenu : articles et revus de littérature, diaporama PPT et PDF

Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- QCM de fin de formation