



METHODE 5P

1. Prérequis de la formation & condition d'admissions

Aucun prérequis.

Condition d'admission : diplôme de médecin, masseur - kinésithérapeute, sage-femme

2. Public concerné par la formation

Médecin, Sage-femme, masseur – kinésithérapeute

3. Objectifs de la formation en quelques mots

Cette formation permet d'acquérir une nouvelle vision de la rééducation périnéale en y incluant la notion de globalité, la correction de la posture et corriger une respiration haute, claviculaire typiquement féminine.

Ensuite, il faut rapidement installer la notion d'auto-rééducation qui est indispensable pour la pérennité de la rééducation abdo pelvi périnéale.

4. Lieu de la formation

6 boulevard bourre, 13008 Marseille (correspondant aux exigences ministérielle pour accueillir les personnes à mobilité réduite).

5. Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Supports PowerPoint, supports vidéo et posters d'anatomie.

Alternance de temps pratique (bilan et exercices corporels) et de connaissances (anatomie imagée, neurophysiologie appliquée et de physiopathologie).

6. Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation

Questionnaire d'évaluation des connaissances à chaque fin de journée. Questionnaire d'évaluation en début et fin de stage. Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation / évaluation de la satisfaction des stagiaires à chaque fin de journée. Echanges post stage.

7. Informations supplémentaires

Formation prévue pour 14 stagiaires. Tenue confortable conseillée pour les ateliers. Aucun TV n'est envisageable.

Programme par jour : 7h x 3 = 21 heures.

METHODE PROPRIOCEPTIVE PELVI PERINEALES (5P)

15 minutes de pause sont prévues tous les matins et les après-midis.

JOUR 1

8h30

Accueil des participants, présentation de la formatrice, du programme et des objectifs

9h00

Questionnaire d'évaluation des connaissances (cf. Révisions envoyées un mois avant la formation).

Révisions d'anatomie ; La sangle périnéale et son environnement, les muscles pelvi trochantériens, et rappels des chaînes musculaires.

Le rôle des fascias et l'importance du tissu conjonctif.

Notions de statique pelvienne : définition et critères d'évaluation de la sangle périnéale.

Comment examiner, évaluer et prendre en charge un trouble de statique pelvienne ?

12h30-14h00 : Pause déjeuner

14h00

La physiologie de la respiration : révisions

Évaluation du type respiratoire ; comment corriger les pressions pathologiques.

Définition de l'inversion de commande (IC) : risque majeur des échecs de rééducation

Conséquences néfastes d'une IC sur une rééducation périnéale.

Proposition et apprentissage d'exercices sur coupes diaphragmatiques pour corriger rapidement et durablement une inversion de commande.

Prise de conscience corporelle et présentation des divers diaphragmes :

- Diaphragme laryngé
- Diaphragme thoracique
- Diaphragme périnéal
- Diaphragme : carrefour de la posture et du mouvement.

Influence des émotions sur la posture ; que proposer à la patiente pour gérer, corriger son état de stress. Penser aussi à corriger les carences nutritionnelles.

Gestion du stress : proposition d'exercices de cohérence cardiaque.

Echelle du burn-out et d'Hamilton (dépression)

Quels apports nutritionnels conseiller pour corriger les carences dues au terrain acide.

Quiz sur les connaissances abordées lors de la journée 1

17h30 : Évaluation de la satisfaction / fin de journée

PERINEFORM Chantal Fabre-Clergue, sage-femme / chargée de formation

chantal.fabreclergue@gmail.com 06.13.41.65.91

Organisme de formation / 6 bd Bourre -13008 Marseille

N° déclaration d'activité 93131309213 /SIRET 440 734 580 00010

METHODE PROPRIOCEPTIVE PELVI PERINEALES (5P)

JOUR 2

8H30

Rappel anatomique des chaînes musculaires

Rôle des différentes chaînes et de leur dysfonctionnement dans la rééducation périnéale

Notion d'auto-grandissement, d'étirements avec proposition d'exercices d'auto-entretien à proposer aux patientes.

Influence de la posture sur la sangle périnéale : comment corriger une hyperlordose (femme enceinte, femme en post-partum ou ménopausée) ?

Apprentissage de diverses techniques simplifiées de thérapies manuelles par voie externe.

Notion et définition des trigger points.

12h30-14h00 : pause déjeuner

14h00

L'enceinte abdominale et ses différents constituants :

- Comment dépister et corriger des pressions thoraco abdominales pathologiques lors des efforts ?
-
- Intégrer les conseils appris pendant les séances de rééducation à la vie quotidienne de nos patientes.

Information, prévention des efforts de poussées dans le quotidien, dans la vie professionnelle, sportive.

Encourager les patientes à la mise en place rapide et ludique d'une auto-rééducation.

Quelle activité sportive conseiller à nos patientes ?

ATELIER PRATIQUE : divers exercices de proprioception proposés

Quiz sur les connaissances abordées lors de la journée 2

17h30 Évaluation de la satisfaction / fin de journée

METHODE PROPRIOCEPTIVE PELVI PERINEALES (5P)

JOUR 3

8H30

Présentation de la méthode Proprioceptive Pelvi-Périnéale ® validée en 2010 et en 2014 au CHU Nord à Marseille.

Atelier pratique, initiation à la méthode proprioceptive LOGSURF®.

Révision des divers exercices d'eutonnie déjà proposés.

Remise d'un livret illustré pour accompagner vos futures séances.

Neuro physiologie du système postural et proprioceptif et synergie musculaire

Quels sont les risques d'échec d'une rééducation périnéale mal conduite ?

Comment retrouver une synergie abdo périnéale, corriger une hypertonie diaphragmatique, aborder la notion de respiration périnéale. Nous réviserons tous les exercices appris pendant le stage.

12h30-14h00 : pause déjeuner

Intérêts et limites des diverses méthodes de rééducation périnéale.

Comment utiliser en alternance les diverses méthodes de rééducation ?

Comment, pourquoi et quand mettre en place l'auto-rééducation ?

Révisions des exercices avec une tenue confortable.

Chaque série d'exercice pourra être filmée par le stagiaire pour mémorisation.

Proposition de quelques cas cliniques et discussion avec les stagiaires sur leurs propositions éventuelles.

Quizz sur les connaissances abordées lors de la journée 3

17h30 EVALUATION DU STAGE / fin de formation