

KINESITHERAPIE DE LA PAROI ABDOMINALE NON GENERATRICE DE PRESSION

DUREE

Deux jours :

- Non présentiel : évaluation des pratiques pré et post-formation : 2 heures
- Présentiel : 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

FORMATRICE

Hélène COLANGELI-HAGEGE – Masseur-Kinésithérapeute – DU Uro-gynécologie –
Master de recherche en éthique médicale – Membre de l'ARREP/GRKP – Formatrice
IFMK AP-HP, ARREP

OBJECTIFS

L'objectif de cette formation sera donc de permettre au masseur-kinésithérapeute de :

- comprendre les principes des différentes méthodes de gymnastique abdominale,
- identifier les critères qui rendent un exercice réellement non générateur de pression,
- reconnaître au travers du bilan les différents tableaux cliniques des pathologies de la paroi abdominale et les contre-indications à l'augmentation de pression intra-abdominale,
- identifier les contre-indications des différentes méthodes de gymnastique abdominale,
- réaliser un bilan de la compétence abdominale et proposer un choix d'exercices adaptés à chaque patient, choix évolutif en fonction de bilan,
- informer et éduquer le patient en lui proposant un programme d'exercices réalisable facilement, programme évolutif en fonction du bilan,
- posséder un outil d'évaluation continue de sa pratique professionnelle au travers du suivi de l'évolution du patient par les bilans répétés.

PROGRAMME

Premier jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

Matin

- Accueil des stagiaires, présentation du formateur, des stagiaires et de leurs attentes.
- Mise en place d'objectifs communs, présentation du déroulement de la formation tenant compte de situations cliniques rencontrées par les stagiaires.
- Analyse des pratiques par grilles EPP le cas échéant
 - De nombreuses méthodes de gymnastique abdominale, leurs principes, leurs contre-indications,
 - Conséquences de l'hyperpression intra abdominale, principales causes d'hyperpression intra abdominale,
 - Différentes modalités de gymnastique abdominale augmentant peu ou pas la pression intra abdominale : cavitation, équilibration, expiration, correction posturale, rotations.
 - Gainage : gestion de l'augmentation de pression intra-abdominale.
 - Recommandations pour la rééducation post-natale : trois axes de traitement, périnéal, abdominal et postural
 - Décret de compétence et accès direct, le kiné face au « bouger plus »



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



- Pratique de trois exercices de méthodes différentes, régulation du ressenti
- Rappels rapides anatomiques et physiologiques de l'enceinte thoraco-abdomino-pelvienne,
- Tableaux cliniques des pathologies de la paroi abdominale,
- Paramètres à respecter pour ne pas augmenter la pression intra-abdominale, obstacles à la réalisation correcte, contourner les obstacles.
- Présentation du bilan selon le ROMp

Après-midi

- Démonstration du bilan, tests d'effort, mesures.
 - Pratique par petits groupes des tests d'effort, mesures.
 - Démonstration puis pratique d'un exercice de cavitation en décubitus
 - Pratique d'un exercice de cavitation en latéro-cubitus puis correction
 - Démonstration puis pratique des variantes de l'exercice en latéro-cubitus
 - Démonstration puis pratique d'exercices de stabilisation
 - Démonstration puis pratique d'exercices d'expiration active
 - Démonstration puis pratique d'exercices de gainage
- Régulation du ressenti

Deuxième jour : 9h00-12h30 & 14h00-17h30

Matin

- Pratique de la cavitation dans différentes positions (quadrupédie, assis, debout) puis correction
- Pratique des techniques associées : EAA + expiration active, cavitation + expiration active, gainage + stabilisation (swissball), EAA + rotations, correction, régulation,
- Exposé concernant les autres familles d'exercices ou techniques associées : quand choisir quel exercice ?
- Démonstration puis pratique des techniques manuelles appliquées à la paroi abdominale

Après-midi

- Réflexion sur des cas cliniques par petits groupes, présentation par chaque groupe d'un choix d'exercices adaptés, régulation
 - si le groupe est intéressé par l'entraînement collectif
 - animation d'une séquence de groupe par la formatrice, régulation
 - animation d'une séquence de groupe par stagiaire volontaire, régulation
 - si le groupe n'est pas concerné par l'entraînement collectif
 - réflexion sur des cas cliniques à partir de propositions des stagiaires ou de proposition de la formatrice
- Evaluation de fin de stage, discussion



DEVIENT

