



**SSK-FORMATION**  
KINÉSITHÉRAPIE

# Programme Formation Rééducation Pelvi- périnéale chez la femme



Le périnée joue un rôle fondamental chez la femme. Il est au cœur du maintien des organes du petit bassin, de la transmission des pressions abdominales, de la continence, de la sexualité ... Zone trop souvent méconnue, elle est malmenée par les activités sportives, les variations hormonales, les accouchements. Il est important d'apprendre aux patientes comment le contracter efficacement. C'est ce que cette formation vous propose.

## Équipe pédagogique

**Aurélie Araujo**  
Kinésithérapeute et Formatrice

**Cyril Castaldo**  
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport,  
directeur SSK Formation

**Julien Guillout**  
Kinésithérapeute et Ostéopathe du sport,  
Coordinateur Pédagogique SSK Formation

# Rééducation Pelvi-périnéale chez la femme

## Objectifs

- 1 | Connaître les bases anatomiques et biomécaniques de la sphère pelvi-périnéale
- 2 | Comprendre les dysfonctions de l'appareil urinaire et les pathologies associées chez la femme
- 3 | Apprendre à faire un bilan et à établir un BDK en pelvi-périnéologie
- 4 | Appréhender les techniques de rééducation spécifiques liées à la pelvi-périnéologie : techniques internes et externes
- 5 | Ressentir sur soi, reproduire et corriger sur les autres participants les techniques externes
- 6 | Proposer une prise en charge globale de la femme dans le cadre de troubles périnéo-sphinctériens.

## Public concerné

Masseur Kinésithérapeute, Masseur Kinésithérapeute et Ostéopathe

## Nombres d'heures de formation

21 heures de théorie et de pratique



## Méthode pédagogique

### Moyens utilisés - Contenu

Alternance d'apports théoriques et pratique :

- Techniques démonstratives, explicatives, répétitives pour faciliter la mémorisation et la reproduction des mouvements.
- Le support pédagogique présente en intégralité chacun des thèmes abordés par la formation, appuyé par des photos et schémas illustrant la théorie.
- Moments d'échanges par questions / réponses, permettant de :
  - Vérifier la compréhension et mémorisation des exercices proposés.
  - Permettre au participant d'exposer son point de vue ou ressenti.
  - Corriger et réexpliquer si nécessaire.
  - Évaluer l'investissement des participants.
- Permettre aux participants de remobiliser et réactualiser leurs connaissances par des méthodes de pédagogie active et interrogative s'inspirant de leur vécu et de leur réflexivité.

### Modalités pédagogiques

#### **Analyse des pratiques Professionnelles :**

- En réalisant un temps dédié avec les participants pour définir les besoins en formation adaptée aux objectifs de la formation.
- En s'appuyant sur des référentiels et recommandations actualisés.
- En prenant en compte l'expérience et le vécu professionnel des participants.
- En réalisant des analyses critiques et constructives des pratiques réalisées, par rapport à la pratique attendue.

#### **Acquisition et Perfectionnement des connaissances et compétences.**

- En utilisant une pédagogie active, affirmative et interrogative.
- En réalisant des ateliers et des mises en situations pratiques.
- En restituant les résultats aux professionnels avec un temps d'échange.

## Projet Pédagogique

### Contexte

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'approfondissement des connaissances des pratiques diagnostiques, des prises en charges thérapeutiques et de l'amélioration des compétences des masseurs kinésithérapeutes dans les domaines uro-gynécologique chez la femme.

### Résumé/Objectifs pédagogiques :

- L'objectif principal est le bilan diagnostic et le traitement des syndrômes douloureux en rapport avec la sphère gynécologique.
- Traiter les troubles fonctionnels du bassin et du périnée. Ainsi les objectifs du séminaire permettent au participant d'acquérir les moyens et connaissances nécessaires à la mise en place d'un bilan spécifique basé sur les preuves sans omettre les exclusions et les diagnostics différentiels. Apprendre à lever les tensions, acquérir les moyens et connaissances nécessaires au traitement des tissus mous.
  - Acquérir un panel de techniques manuelles des tissus mous, ligamentaires, articulaires, musculaires et vasculaires.
  - De savoir élaborer le diagnostic kinésithérapique et l'arbre décisionnel en conséquence des troubles identifiés (troubles myofasciaux, articulaires, ligamentaires, posturaux).
  - Acquérir les moyens et connaissances nécessaires au traitement de la complexité de la sphère génitale et de maîtriser l'anatomie palpatoire ainsi que la physiopathologie de la zone.



## Jour 1

### Fonctions et dysfonctions

#### **8h45 - 10h30**

- Rappels anatomiques et biomécaniques des structures jouant un rôle en rééducation pelvi-périnéale : bassin (osseux, ligamentaire et musculaire) et caisson abdominal (osseux, ligamentaire et musculaire)
- Rappels physio-pathologiques : les différentes pathologies rencontrées en pelvi-périnéologie incontinence urinaire d'effort, hyperactivité vésicale, incontinence urinaire mixte, prolapsus

#### **10h45 - 12h30**

- Bilan diagnostic-kiné de la grossesse : interroger/ analyser / traiter
- Organiser son bilan en posant les bonnes questions, en mesurant les déficits et incapacités de la patiente.

#### **14h - 16h**

- Trier les informations du bilan afin de pouvoir analyser les résultats obtenus. Dégager les axes de traitements pour organiser notre prise en charge.
- Apprentissage du bilan externe et interne.
- Bases posturales et respiratoires

#### **16h15 - 18h**

Pratiques :

- Travail sur les postures et leurs conséquences : postures à adopter en fonction des pathologies
- Travail sur les différents types de respirations et leurs utilisations
- Prise de conscience du périnée

## Jour 2

### Rééducation pelvi-périnéale : zone pelvi-périnéale

#### **8h45 - 10h30**

- Bilan périnéal : de la théorie (organisation, matériel nécessaire, description de la technique) à la pratique

#### **10h45 - 12h30**

- Rééducation pelvi-périnéale en travail interne : du manuel vers l'instrumental

#### **14h - 16h**

- Réglementation par rapport au travail périnéal

#### **16h15 - 18h**

- Pratiques
- Apprentissage des techniques internes : bilan et rééducation

## Jour 3

### Rééducation pelvi-périnéale : la récupération de la fonction

#### **8h45 - 10h30**

- Passage de l'immobilité au mouvement : intégrer le périnée dans les activités quotidiennes
- Spécificité par rapport à la pathologie : incontinence urinaire d'effort, hyperactivité vésicale, incontinence urinaire mixte, prolapsus, rééducation pelvi-périnéale du post-partum

#### **10h45 - 12h30**

Pratiques :



- Relation entre les mouvements, les pressions abdominales et le périnée

**14h - 16h**

- Le périnée et le mouvement

**16h15 - 18h**

Les exercices spécifiques à proposer en fonction des pathologies :

- IUE
- HAV
- IUM
- Prolapsus
- Post-partum : voie basse
- Post-partum : césarienne

## BIBLIOGRAPHIE

1. ANAES – Rééducation dans le cadre du post-partum. Recommandations. Décembre 2002
2. B. CALAIS-GERMAIN - Le périnée féminin et l'accouchement. Editions Adverbium
3. B. CALAIS-GERMAIN - Respiration. Editions Adverbium
4. D. CARRE, C. SIMEON – Périnée Tout ce que vous avez toujours voulu savoir...sans oser le demander. Editions Opportun
5. M. CAUFRIEZ - Gymnastique abdominale hypopressive
6. COLLECTIF - Périnée et maternité. Editions Elpea
7. Collège de la masso-kinésithérapie – Automassage cicatriciel à destination des patients. Recommandations. Juillet 2018
8. C. FABRE-CLERGUE – Anatomie simplifiée du périnée féminin. Editions Sauramps Médical
9. Dr B. DE GASQUET - Périnée, arrêtons le massacre. Editions Marabout
10. S. GAILLAC ALANBARI – Rééducation périnéale féminine. Editions Dunod
11. S. GALLIAC ALANBARI - Rééducation périnéale féminine : mode d'emploi. Edition Robert Jauze
12. D. GROSSE, J. SENGLER - Rééducation périnéale. Editions Elsevier Masson
13. L. GUILLARME - Rééducation thoraco-abdomino-pelvienne par le concept ABDO-MG®. Editions Frison Roche
14. A KAPANDJI - Physiologie articulaire, tome 3 Tronc et rachis. Editions Maloine
15. F. NETTER – Atlas d'anatomie humaine. Editions Elsevier Masson



“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à coeur de proposer aux kinésithérapeutes des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. J’adresse un sincère merci à tous les lecteurs de cet ouvrage spécifique. Conçu pour vous par nos experts, ce manuel vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos sportifs qui exigent l’excellence. À bientôt dans l’un de nos centres, pour continuer à vous accompagner dans nos meilleures formations. ”

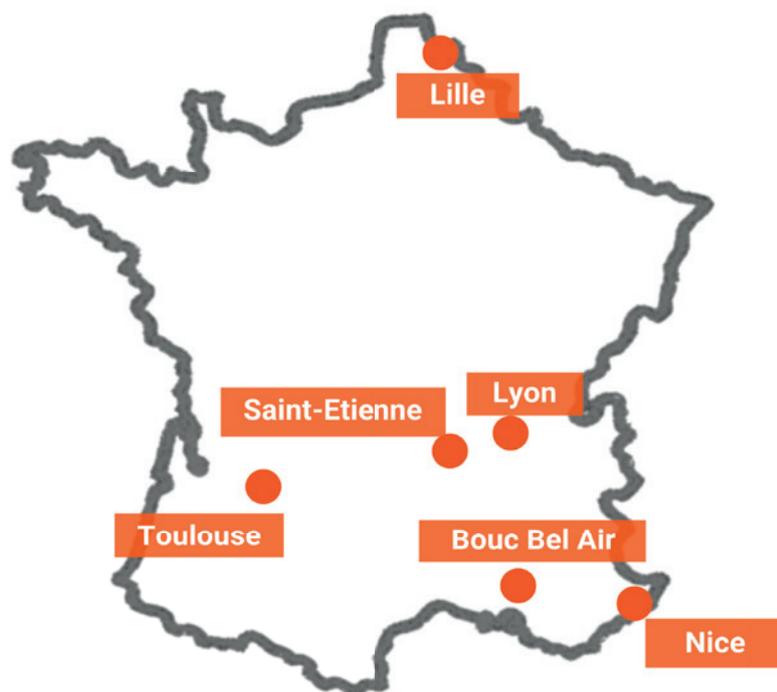
« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Amicalement,

**Cyril Castaldo**

*Kinésithérapeute, Ostéopathe*

*Formateur et Directeur de SSK Formation*



Afin de mieux s'adapter aux spécificités de chaque métier, SSK lance de nouvelles entités :



415 Avenue des Chabauds,  
13320, Bouc Bel Air

09 72 52 64 04

lelia@ssk-formation.com

www.ssk-formation.com

ABONNEZ-VOUS !

