



SSK-FORMATION
KINÉSITHÉRAPIE

Programme Formation

Rééducation pelvi-périnéale féminine et travail postural global

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. Cette formation de 4 jours vise à doter les masseurs-kinésithérapeutes des compétences nécessaires pour comprendre, évaluer et traiter les troubles pelvi-périnéaux féminins dans une approche globale, intégrant les dimensions posturales, respiratoires et fonctionnelles.





Intervenante

Isabelle GRANGIER

Kinésithérapeute

Formatrice

Spécialiste en périnatalité

Public : Kinésithérapeutes

Durée : 4 Jours soit 32 heures

Horaires : 9h00 - 18h

Prise en charge : FIFPL - DPC (sous réserve de validation)

Rééducation Pelvi-périnéale féminine

Objectifs

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- 1 I** Comprendre l'anatomie et la physiologie du système périnéal féminin
 - Identifier les structures anatomiques du périnée et leurs rapports
 - Expliquer la neurophysiologie de la continence et de la miction
 - Intégrer le périnée dans le caisson thoraco-abdomino-pelvien
- 2 I** Réaliser un bilan pelvi-périnéal complet et structuré
 - Mener une anamnèse spécifique et ciblée
 - Effectuer un examen clinique externe et endocavitaire de base
 - Utiliser les outils d'évaluation validés (scores, questionnaires, testing)
- 3 I** Maîtriser les techniques de rééducation périnéale de base
 - Appliquer les techniques manuelles internes et externes
 - Utiliser le biofeedback et les exercices de renforcement
 - Intégrer les approches posturales et respiratoires (hypopressifs)
- 4 I** Élaborer un protocole de traitement personnalisé et adapté
 - Définir des objectifs thérapeutiques SMART
 - Adapter la prise en charge selon la pathologie (IUE, prolapsus, post-partum)
 - Planifier la réévaluation et les critères de fin de prise en charge
- 5 I** Élaborer un plan de traitement structuré et tracer le BDK dans le respect des recommandations HAS et ICS/IUGA

Moyens pédagogiques et techniques :

Apport théoriques - Travaux pratiques

Un support de formation est remis à chaque stagiaire. La pédagogie est active et participative, alternant des apports théoriques et des phases de mise en pratique.





Modalités d'évaluation :

Contrôle de connaissances pré-formation et post-formation sous forme de QCM et de questions à réponses courtes

Projet Pédagogique

Contexte

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 où se situe leur périnée, comment le contracter, comment rendre ces contractions plus efficaces et surtout, il faut faire ce travail le plus possible en fonctionnel.

C'est ce que cette formation vous propose. Après une présentation de l'anatomie, de la physiologie et de la biomécanique de la zone pelvi-périnéale, vous comprendrez les différents mécanismes en jeu dans le cadre des pathologies urinaires. Vous comprendrez l'importance de travailler le périnée non pas seul mais au sein de l'enceinte thoraco-lombo-abdomino-pelvienne. Cela passera par un travail postural associé à un travail respiratoire dans un premier temps. Ensuite, nous pourrions travailler sur le périnée à proprement parlé (en interne et en externe). Une fois ces notions acquises, un travail fonctionnel sera présenté afin d'intégrer le périnée dans les activités quotidiennes générant des hyperpressions (travail debout et en mouvement).

A la fin de cette formation de 4 jours, vous pourrez prendre en charge des femmes présentant des troubles pelvi-périnéaux de façon globale et adaptée à chaque pathologie.

Cette formation propose également une démarche d'autonomisation des patients afin que ces dernières soient également actrice de la prise en charge des soins spécifiques passifs, segmentaires et analytiques proposés par le masseur-kinésithérapeute. Ce dernier se doit de proposer des exercices actifs aux patientes afin qu'elles puissent effectuer des exercices à la maison en autonomie.

Jour 1 – Bases anatomo-physiologiques et introduction au concept global

9h00 – 9h30

Objectifs : Accueil, présentation, QCM initial, recueil des attentes

Contenu :

- Accueil, présentation de la formation, des participants et de l'intervenant, recueil des attentes, QCM correction analyse des résultats

9h30 – 11h00 :

Objectifs : Maîtriser l'anatomie pelvienne et comprendre la biomécanique du bassin.

Contenu :

- Rappels anatomiques : Structures osseuses, ligamentaires, musculo-aponévrotiques; les différents plans du périnée,
- Biomécanique pelvienne : rôle statique et dynamique (support, continence, sexualité), intégration des chaînes musculaires, pressions abdominales, synergies musculaires entre transverse et plancher pelvien.
- Diaphragme : rôle du diaphragme thoracique et pelvien dans la respiration et la régulation des pressions intra-abdominales. Interactions entre diaphragme et périnée sur



la statique / dynamique pelvienne.

11h00 – 11h15 : Pause

11h15 – 12h30

Objectifs : Comprendre la neurophysiologie du cycle continence–miction et la physiopathologie de la fonction périnéale.

Contenu :

- Voies nerveuses, contrôle conscient et réflexe, circuit de Bradley, réflexe de Mahony, physiopathologie mictionnelle ; exemples concrets, schémas fonctionnels

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 15h00

Objectifs : Identifier les principales pathologies – incontinence, prolapsus, douleurs pelviennes

Contenu :

- Définitions, classification INUIE / urgenturie / prolapsus ; mécanismes ; diagrammes différenciés

15h00 – 15h15 : Pause

15h15 – 18h00

Objectifs : Identifier les différents problématiques spécifiques du péri-partum et le traumatisme obstétrical

Contenu :

- La grossesse et ses facteurs de risques

18h00 – 18h30

- Débriefing et synthèse du jour

Jour 2 – Bilan kinésithérapique et techniques non invasives

9h00 – 11h00

Objectifs : Maîtriser l'anamnèse/bilan clinique appliqué au plancher pelvien et à la posture

Contenu :

- Grilles d'interrogatoire, recueil symptômes, antécédents, schéma postural, observation dynamique, rappels réglementaires et scientifiques (HAS, EBP).

11h00 – 11h15 : Pause

11h15 – 12h30

Objectifs : Identifier les façons de tester/observer en pratique

Contenu :

- Testing par palpation, exercices debout/assis, lecture d'une situation clinique typique + atelier pratique

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 15h00

Objectifs : Comprendre et appliquer la prise en charge manuelle/fonctionnelle initiale

Contenu :

- Exercices de prise de conscience périnéale et abdomino-pelvienne, éducatifs, auto-contractions guidées

15h00 – 15h15 : Pause

15h15 – 17h00

Objectifs : Mettre en œuvre un atelier de rééducation respiratoire et posturale

Contenu :

- Abdominaux « hypo-pressifs », analyse posturale, ateliers pratiques

17h00 – 18h00

Objectifs : Restituer, réfléchir sur l'ajustement du bilan à la prise en charge globale

Contenu :

- Retours d'atelier, questions-réponses, entraînement à la rédaction d'un bilan, conseils méthodologiques

18h00 – 18h30 :

- Débriefing et synthèse du jour

Jour 3 – Testing et pratiques internes (sur modèle ou entre nous si souhaité)

9h00 – 10h45

Objectif : Savoir examiner, poser un diagnostic kiné, conduire une séance type sur patient

Contenu :

- Atelier pratique : examen visuel, palpatoire, auto-contraction, biofeedback, adaptation des techniques

10h45 – 11h00 : Pause

11h00 – 12h30 :

Objectif : Construire et adapter un protocole personnalisé selon différents diagnostics

Contenu :

- Analyse de cas cliniques types (IUE, post-partum simple, prolapsus léger),
- Définition d'objectifs SMART, Choix des techniques adaptées (manuelles, actives, éducatives),
- Structuration d'un plan de traitement,
- Mise en commun et discussion clinique guidée

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 15h00 : Techniques manuelles internes et externes

Objectifs pédagogiques :

Appliquer les techniques manuelles de base en rééducation périnéale féminine

Savoir adapter la pression, le rythme et la consigne au ressenti de la patiente

Contenus :

- Techniques internes de base (guidage, stimulation, relâchement)
- Techniques externes complémentaires
- Ajustement des consignes verbales
- Repérage des limites et contre-indications

- Pratique encadrée et sécurisée

15h00 – 15h15 : Pause

15h15 – 16h45 : Intégration fonctionnelle et biofeedback

Objectifs pédagogiques :

Utiliser le biofeedback comme outil d'aide à la rééducation

Favoriser l'intégration fonctionnelle du périnée dans les gestes du quotidien

Contenus :

- Lecture et compréhension des courbes de biofeedback
- Lien entre contraction périnéale, respiration et posture
- Exercices fonctionnels simples (toux, port de charge légère, changements de position)
- Ajustement des consignes thérapeutiques

16h45 – 17h30

Objectifs pédagogiques :

Vérifier l'acquisition des compétences de base

Identifier les axes de progression individuels

Contenus :

- QCM intermédiaire
- Feedback personnalisé
- Échanges cliniques encadrés

Jour 4 – Application clinique et synthèse

9h00 – 10h30 : Spécificités selon la pathologie

Objectifs pédagogiques :

Adapter la prise en charge selon les grandes indications de niveau 1

Comprendre les limites d'intervention et les orientations nécessaires

Contenus :

- IUE : axes prioritaires, erreurs fréquentes
- Prolapsus léger : stratégies de protection et de renforcement
- Post-partum non compliqué : progressivité et autonomisation
- Études de cas réels commentées

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h30 : Travail du caisson thoraco-abdomino-pelvien

Objectifs pédagogiques :

Intégrer le périnée dans une approche globale posturale et respiratoire

Comprendre l'intérêt et les limites des techniques hypopressives

Contenus :

- Coordination diaphragme – transverse – périnée
- Exercices respiratoires adaptés
- Postures hypopressives de base
- Applications cliniques simples

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 15h00 : Élaboration de protocoles personnalisés

Objectifs pédagogiques :

Construire un protocole cohérent et progressif

Savoir expliquer la prise en charge à la patiente

Contenus :

- Travail en sous-groupes à partir de cas cliniques
- Rédaction d'un plan de traitement
- Argumentation clinique
- Présentation orale des protocoles

15h00 – 15h15 : Pause

15h15 – 16h30 : Synthèse collective : de la posture au périnée

Objectifs pédagogiques :

Mettre en lien l'ensemble des acquis de la formation

Renforcer la vision globale de la rééducation pelvi-périnéale

Contenus :

- Discussion dirigée
- Liens entre bilan, traitement et réévaluation
- Place de l'éducation thérapeutique
- Limites du niveau 1 et perspectives de perfectionnement

16h30 – 17h00 : Quiz final et évaluation à chaud

Objectifs pédagogiques :

Valider les acquis de la formation

Recueillir le ressenti des participants

Contenus :

- QCM final
- Échanges oraux
- Évaluation de satisfaction

Références bibliographiques

Recommandations officielles

(sources réglementaires et terminologiques internationales)

- HAS (Haute Autorité de Santé) – Bilans et techniques de rééducation périnéo-sphinctérienne (2000–2003).
- HAS (2019) – Prescription d'activité physique adaptée et rééducation post-partum.
- ICS / IUGA (2017) – Terminology for conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction.

Evidence-Based Practice (EBP) – Testing et évaluation

(données issues de la littérature scientifique et validées par des protocoles reproductibles)

- Bø K. et al. (2007) – Evidence-Based Physical Therapy for the Pelvic Floor.
- Laycock J. (1994) – PERFECT Scheme – Validité et reproductibilité clinique.
- Bø K., Sherburn M. (2005) – Reliability of pelvic floor muscle strength measurement using the Oxford scale.
- Deffieux X. et al. (2015) – Rééducation périnéale et abdominale dans le post-partum : recommandations et niveaux de preuve.
- Frawley H.C. et al. (2006) – Reliability of digital muscle testing and manometry in pelvic floor assessment.

Ouvrages de référence

(Ouvrages de base et manuels cliniques de référence pour la pratique du kinésithérapeute spécialisé)

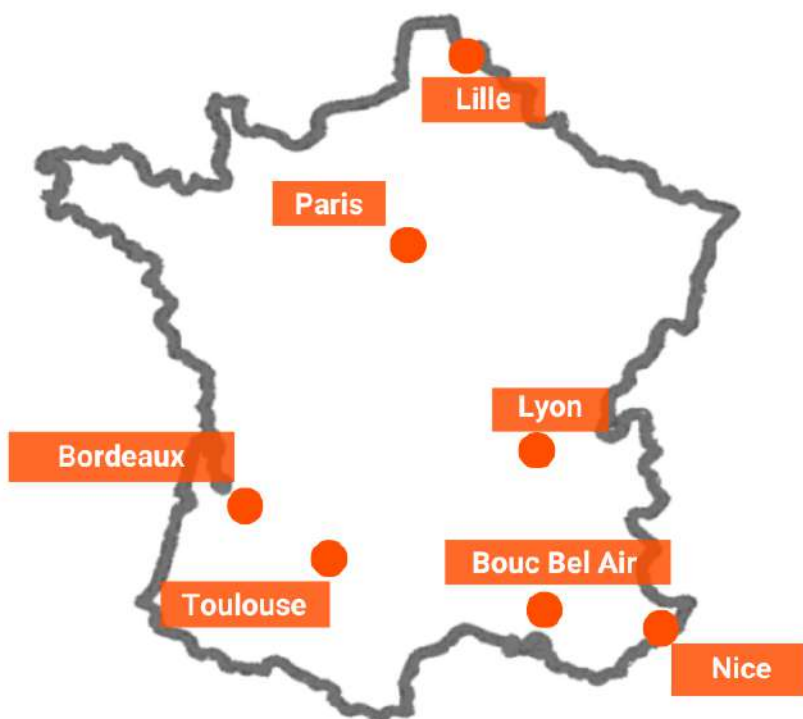
- Calais-Germain B. – Le périnée féminin et l'accouchement.
- De Gasquet B. – Périnée, arrêtons le massacre.
- Dumoulin Ch., Bakker E., Reman T., Rejano-Campo M. – Rééducation en pelvipérinéologie.
- Fabre-Clergue C. – Anatomie simplifiée du Périnée féminin.
- Fajau S. – In Périnée We Trust.
- Galliac-Alanbari S. – Rééducation périnéale féminine.
- Guillarmé L. – Rééducation thoraco-abdomino-pelvienne (concept ABDO-MG®).

“ Depuis plus de 10 ans, SSK Formation a toujours eu à cœur de proposer aux professionnels de la santé des stages de qualité, avec les meilleurs formateurs de la région. Je souhaite que ce stage vous aidera à mettre en pratique un enseignement de haut niveau auprès de vos patients 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



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

ABONNEZ-VOUS !



 lelia@ssk-formation.com

 www.ssk-formation.com

