

## **Approche intégrative en rééducation périnéale**

### **Une prise en charge adaptée aux différents troubles pelviens et aux antécédents traumatiques**

#### **Projet pédagogique**

Les antécédents de violences, de traumatismes et les troubles pelviens sont étroitement liés : 40 % des femmes souffrant de troubles pelviens souffrent aussi d'une relation complexe à leur périnée et à toute la zone génitale.

Cette formation vous propose de découvrir une rééducation périnéale adaptée aux besoins particuliers de ces patientes.

A travers l'apprentissage et l'analyse de nombreux exercices physiques, nous aborderons le renforcement et l'équilibre pelvi-périnéal pour stimuler ses différentes fonctions : statique pelvienne et rachidienne, renforcement sphinctérien, équilibre du Système Nerveux Autonome, ancrage et équilibre corporel.

Nous aborderons aussi la place centrale de cette partie du corps dans la construction de l'identité. Une compréhension des mécanismes neurobiologiques engendrés par les violences sexuelles vous permettra d'adapter votre positionnement thérapeutique à l'hypersensibilité de ces patientes.

A l'issue de cette formation, vous serez en mesure d'élaborer une rééducation périnéale adaptée à chacune de vos patientes en fonction de leurs difficultés. L'approche intégrative permet la mise en place d'un programme thérapeutique personnalisé qui accompagne l'autonomisation de la patiente, pour une résolution pérenne des troubles périnéaux.

#### **Objectifs de la formation**

- Comprendre les interactions anatomiques et physiologiques entre le pelvis et les ATCD d'antécédents traumatiques
- Savoir mettre en place une rééducation périnéale adaptée aux différents troubles de la statique pelvienne de la patiente et à sa relation complexe au corps.
- Connaître et maîtriser les apports d'une prise en charge intégrative dans l'accompagnement du patient à un programme thérapeutique adapté.

#### **Compétences attendues en fin de formation**

- Comprendre la physiopathologie des troubles pelvi-périnéaux.
- Savoir prendre en charge les troubles de la statique pelvienne dans une approche intégrative.
- Avoir les outils pour mettre en place un programme thérapeutique adapté à la patiente victime de violences.

- Comprendre les interactions somatiques entre l'équilibre pelvien et l'équilibre neurobiologique de l'individu.

### **Moyens pédagogiques**

- Livret pédagogique et bibliographie remis aux stagiaires sur clé USB
- Apports théoriques
- Ateliers pratiques (prévoir une tenue confortable)
- Mises en situation

### **Intervenante Cf. Fiches profil sur site**

Mireille PIRE, sage-femme libérale, DU de Psycho traumatologie

## **Programme**

### **Journée 1 : Rééducation pelvienne intégrative, Conséquences des traumatismes**

#### **Matin**

Accueil et présentation des participants  
Présentation du projet pédagogique

#### **Exercices pratiques : Périnée superficiel**

Perception osseuse  
Mobilisation des différents muscles  
Synergie avec la plante des pieds  
Place dans la statique pelvienne et rachidienne

#### **Mise en place du cahier de suivi**

Evaluation sans examen  
Positionnement corporel  
Approche par les différentes méthodes  
Particularité pour les ATCD de violences sexuelles

#### **ATCD de violences sexuelles : Physiopathologie**

Etat de stress aigu / Trouble de l'identité/mémoire traumatique

#### **Après-midi**

#### **Exercices pratiques : Périnée profond.**

Chaines musculaires profondes.  
Renforcement musculaire et détente musculaire  
Abord par différentes méthodes  
Perception pelvienne osseuse, musculaire, ligamentaire et organiques

## **Journée 2 : Le pelvis au centre du corps, Besoins et prise en charge, Confiance corporelle**

### **Matin**

Exercices pratiques : **Le Diaphragme**

Suspension pelvienne

Statique rachidienne.

Renforcement musculaire.

Rôle dans l'équilibre corporel et dans la prévention des prolapsus.

### **Les besoins d'une patiente victime de traumatismes**

Recommandations officielles de prise en charge.

Prise en charge corporelle pelvienne adaptée

### **Exercices pratiques :**

Détente et étirement musculaire du diaphragme

### **Après-midi**

Exercices pratiques : **Renforcement musculaire pelvien en fonction des troubles.**

Travail avec le ballon pour adapter l'intensité musculaire aux capacités de la patiente

FUE

Incontinence anale

Prolapsus

Impériosité vésicale

### **Violences sexuelles et Troubles somatiques**

Analyse des troubles Pelviens

### **Anatomie : Place du bassin dans le corps**

Liens avec les membres inférieurs, le diaphragme, la statique rachidienne, les organes et ligaments du système digestif.

Système Nerveux Autonome,

Système nerveux entérique, nerf vague

### **Exercices pratiques :**

Prise de conscience de l'utérus et des ovaires.

Etirement et auto-étirement des ligaments et organes pelviens.

## **Journée 3 : Le périnée au centre de la personne, Stabilisation SNA, Alliance corporelle**

### **Matin**

Exercices pratiques : **Détente et auto-étirement des Ilio psoas**

Exercices de Stimulation et d'autostimulation du parasympathique sacré

### **SNA**

#### **Violences sexuelles et troubles somatiques**

Dissociation corporelle

Réactivations

Persistance des troubles

#### **Statique pelvienne et statique corporelle**

Cohésion et détente rachidienne globale.

Synergie des mouvements des membres inférieurs avec la statique pelvienne et la statique rachidienne.

### **Après-midi**

Exercices pratiques : **Etirements et auto-étirement**

La colonne et le positionnement des organes pelviens.

#### **Les Tabous :**

Organes génitaux, troubles sphinctériens, traumatismes.

Données épidémiologiques et recherche.

Livres de référence

#### **Exercices pratiques :**

Synergie des diaphragmes pelviens, thoraciques et styliens.

Adaptation réflexe pelvienne avec la marche.

## **Journée 4 : Le corps la mémoire et les émotions, Adaptation de la prise en charge en fonction de la pathologie**

### **Matin**

#### **Le déroulé type des 10 séances de base.**

Tableau de travail et d'évaluation de l'efficacité de la prise en charge.

#### **Exercices pratiques :**

Exercices ciblés pour les fuites urinaires d'effort

Exercices ciblés pour l'instabilité vésicale

Exercices ciblés pour Incontinence anale

Exercices ciblés pour les Prolapsus

Exercices : Positionnement pelvis /diaphragme/ cervicales.

Etirements et tonification des chaînes musculaires.



ASPAZIE - 21 rue Saint Germer 60000 Beauvais

[www.aspazie.fr](http://www.aspazie.fr)

[association.aspazie@gmail.com](mailto:association.aspazie@gmail.com)

06 80 21 74 34

## **Après-midi**

### **Cas cliniques :**

Choix,

Prescription et apport des pessaires dans la prise en charge des prolapsus.

Prise en charge des dyspareunies et du vaginisme.

### **Exercices pratiques :**

Emotions corporelles et troubles pelviens

Renforcer les ressources

Ancrage et équilibre corporel

Respiration

Détente pelvienne

### **Questions-Réponses**

#### **Bilan des compétences acquises**

Formation présentielle de 4 jours soit 28 h

**Prérequis :** Diplôme d'état de sage-femme

Prix : 1122 € déjeuners compris

Version 2-2023