



# GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE ET POST PARTUM

## bases de la thérapie de reprogrammation systémique

**RP0209**

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation les participants auront acquis tant les fondements que la méthodologie pratique de mise en oeuvre d'une technique de rééducation à part entière visant la prévention de l'incontinence urinaire et des prolapsus, particulièrement acceptée et intéressante dans la rééducation du post-partum.

### CONTENU

#### *1<sup>er</sup> jour*

Grossesse et accouchement : modifications anatomiques et conséquences sur l'équilibre de force contribuant à la continence.

Fondements mécaniques et physiologiques des exercices de tonification abdomino-périnéale à pression basse.

Fondements de l'approche thérapeutique par les techniques de neuromyostatique

De l'organisation neurologique classique ou liens neuroniques : état des recherches actuelles justifiant les techniques neuromyostatique

#### *2<sup>ème</sup> jour*

Méthodologie d'élaboration des exercices hypo-pressifs et justifications neurophysiologiques. Eléments de validation.

- techniques éducatives de contrôle respiratoire en basse pression
- activation respiratoire à basse pression et posture de base

Théorie des algorythmes appliquées aux dysfonctions périnéales et aux anomalies de mobiltés viscérales (hyper et hypomobilité)

#### *3<sup>ème</sup> jour*

- les postures dérivées en gymnastique hypo-pressive : quadrupédie, assis, debout
- critères de progression

Conduite d'un programme de gymnastique hypo-pressive. Eléments de contrôle et de progression. Les contre-indications. Gymnastique hypo-pressive et gestion de la pratique sportive

### FORMATEUR

M. Marcel CAUFRIEZ

### LIEU DE FORMATION

ALISTER – Mulhouse

### DUREE

18 heures

### TARIF

75 euros – Libéral 650 euros

### DATES

17 au 19 juin 2010



03 89 54 94 34

alister