



## Kinésithérapie

# 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 algorithmes appliquées aux dysfonctions périnéales et aux anomalies de mobilités viscérales (hyper et hypomobilité)

### 3<sup>ème</sup> jour

- les postures dérivées en gymnastique hypopressive : 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

775 euros – Libéral 670 euros

## DATES

16 au 18 juin 2011



03 89 54 94 34

alister