



Kinésithérapie

REEDUCATION ABDOMINALE A BASSE PRESSION

GYMNASTIQUE ABDOMINALE HYPOPRESSIVE

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^{er} 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^{ème} 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 mobilités viscérales (hyper et hypomobilité)

3^{ème} 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

Mme Oscarine HUSSON

LIEU DE FORMATION

ALISTER – Mulhouse

DUREE

18 heures

Horaire de début de formation (1^{er} jour) : 9h

Horaire de fin de formation (dernier jour) : 12h

TARIF

2012 : 770 euros – Libéral 675 euros

DATES

2012 : 21 au 23 juin



03 89 54 94 34

alister