

## Kinésithérapie globale en Pré & Post Partum

2 jours, soit 14 heures en présentiel ou classe virtuelle  
avec Claire CHEVILLARD

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

### OBJECTIFS :

Après un rappel des modifications hormonales, physiologiques et anatomiques du corps lié à la maternité, vous découvrirez une prise en charge de la femme enceinte facilement applicable en cabinet libéral, en séance individuelle ou en groupe. Dans ce cadre, le masseur-kinésithérapeute a un rôle important à jouer.

Vous pourrez accompagner vos patientes avec vos nouvelles compétences et en complément des autres acteurs de la santé autour de la maternité (gynécologues, sage-femmes, puéricultrices, ...) grâce à un enseignement théorique et pratique sur les différentes parties à aborder en prénatal :

- prise de conscience, mobilisation et travail de l'équilibre de la statique lombo abdominale par un travail postural, sur tapis avec différents ballons...
- prise en charge des douleurs articulaires et musculaires en lien avec la maternité (sciatalgie, lombalgie, douleurs symphysaires...)
- travail de la respiration et de la compétence abdominale pour un accompagnement du travail dans un contexte de poussée sur le plancher pelvien
- prise de conscience du mouvement périnéal, pratique du massage anténatal, prise en charge de l'incontinence urinaire en pré natal
- évaluation du système circulatoire, contentions
- conseils pratiques et hygiéno-diététiques (constipation, alimentation...)
- activités physiques et maternité : les dernières recommandations internationales

Le masseur-kinésithérapeute possède également une place non négligeable dans la rééducation post-natale précoce :

- poursuite de la prise en charge en pré natal
- massage cicatrice périnéale et abdominal (césarienne)
- reprise de la sexualité et du sport
- gymnastique douce
- postures (allaitement, port de charge), portage, taping, conseils

### PROGRAMME :

- **1er jour :** Claire CHEVILLARD

09h *Accueil des participants*

09h30 Théorie :

- Modifications physiologiques en lien avec la maternité (hormonale, biomécaniques, posturales, cardio-respiratoire...)
- Rappels anatomiques pelvis, périnée, plancher pelvien, innervation, vascularisation, compétence abdominale
- Régions anatomiques et fonctions physiologiques à travailler en prénatal : bassin, colonne vertébrale
- Revue de littérature actualisée sur l'activité physique de la femme enceinte

# PROGRAMME

11h - Pratique pour la prise en charge kinésithérapique en pré natal :  
Étirement, postures, enchaînements, prise de conscience des repères anatomiques du pelvis, des mobilités du bassin sur tapis, avec ballon

12h30 Déjeuner

13h30 Théorie :  
- Régions anatomiques et fonctions physiologiques à travailler en prénatal > Plancher pelvien (grossesse et incontinence urinaire d'effort, HAV...), massage périnéal, muscles abdominaux et maternité (diastasis des grands droits), travail respiratoire, système circulatoire).  
- Conseils alimentaires, hygiène de vie, contention

15h30 - Pratique pour la prise en charge kinésithérapique en pré natal :  
Taping, postures, enchaînement et prise de conscience sur ballon, introduction à différentes méthodes respiratoires.

18h *Fin de la journée*

- **2ème jour** : Claire CHEVILLARD

09h Théorie :  
- Rappels : déroulement de l'accouchement, traumatismes pelvi périnéaux en lien avec la prise en charge kinésithérapique et facteurs de risques  
- Bilan kinésithérapique post natal  
- Revue de littérature actualisée sur l'activité physique en post partum  
- Régions anatomiques et fonctions physiologiques à travailler en post natal : incontinence urinaire et anale, douleurs, cicatrices périnéales et post césarienne, massage périnéal, posturologie, rééducation abdominale, reprise de l'activité physique et sexualité, conseils

12h30 Déjeuner

13h30 Pratique pour la prise en charge kinésithérapique en post natal :  
- Pratique post natale précoce : gymnastique douce, taping, posture d'allaitement, contentions bassin et membres inférieurs  
- Atelier portage  
- Travail corporel et respiratoire : corrections de posture, étirement, renforcement sur tapis, avec ballon

17h *Fin de la journée*

---

## METHODOLOGIES :

---

### Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est :

- **Soit le format présentiel** dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, projection d'un PPT, consultation de documents pédagogiques, interaction et échanges...

# PROGRAMME

- **Soit la classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones informatiques de type qui correspondent à des temps de contacts directs entre les intervenants et les participants mais également entre les participants eux-mêmes, de partage d'écran de PPT, documents et vidéos, de tableaux blancs interactifs, etc...

Le formateur s'appuiera sur les différentes méthodes pédagogiques ci-dessous, employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des évaluations avant formation.
- **Méthode expérientielle** : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les techniques enseignées à l'aide du matériel recommandé, et sont corrigés directement par le formateur en salle de formation pour le format en présentiel ou par visio en temps réel pour la classe virtuelle.

## Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours en salle ou en virtuel
- Outil numérique synchrone (Zoom ou équivalent) pour une classe virtuelle en temps réel avec possibilité d'interaction, zone de chat, visio, partage d'écran, etc...
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation ou à prévoir par le stagiaire lors des classes virtuelles comme tapis, ballons, élastiques, taping, écharpes de portage, etc...

## Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :

- Évaluation des connaissances et pratique professionnelle avant la formation par QCM
- Évaluation théorique et pratique par le formateur tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation

---

## FORMATEUR :

---

### Claire Chevillard

- Masseuse-kinésithérapeute DE
- DIU de pelvi périnéologie - Toulouse Bordeaux
- Spécialisée dans la rééducation en pelvi périnéologie et la prise en charge des femmes en pré et post natal
- Membre de la SIREPP