

Diastasis des grands droits : spécificités d'une prise en charge kinésithérapique

2 jours, soit 14 heures en présentiel ou classe virtuelle
avec Tara REMAN & Montse REJANO CAMPO

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

- Comprendre la biomécanique et physiologie de la ligne blanche au sein du caisson abdominal
- Apprendre à diagnostiquer et évaluer les dysfonctions de la ligne blanche (diastasis des grands droits) en fonction de différents outils cliniques.
- Étudier les différentes techniques proposant la prise en charge du diastasis des grands droits et leur efficacité selon la littérature scientifique

PROGRAMME :

- **Jour 1 :** Montse REJANO CAMPO

30mn *Accueil des participants*

La ligne blanche & le diastasis des grands droits

60mn Diastasis des grands droits :

- Définition
- Epidémiologie et facteurs de risques
- Physiopathologie
- Conséquences cliniques

60mn Anatomie, biomécanique et fonctionnalités de la ligne blanche

90mn **Pratique :** Palpation de la sangle abdominale et vérification échographique

-

Pause déjeuner

-

Évaluation du diastasis des grands droits : critères et outils cliniques

45mn Distance inter-recti, tension de la ligne blanche et autres critères d'évaluation

45mn Impact des différents muscles de la sangle abdominale sur les propriétés mécaniques de la ligne blanche
Évaluation échographique

30mn Cas spécifiques : les hernies ombilicales et césariennes

PROGRAMME

90mn Résumé des recommandations internationales d'évaluation du diastasis
Pratique : évaluation complète de la sangle abdominale et de la ligne blanche

-
Fin de la journée

- **Jour 2** : Tara REMAN

Traitements & prise en charge du diastasis des grands droits en péri partum

30mn Contexte bio-psycho-social autour du pré & post partum & rétablissement naturel de la ligne blanche

90mn Prise en charge en pré-partum :
- Conseils d'hygiène de vie & comportementaux
- Protocole d'un programme d'entraînement basé sur la littérature
- Les exercices de renforcement abdominal
- **Pratique**

90mn Prise en charge en post-partum :
• Post partum précoce (de J2 à 6 semaines post-partum)
- Conseils d'hygiène de vie & comportementaux
- Ceinture abdominale
- Les exercices de renforcement abdominal
- **Pratique**

-
Pause déjeuner

90mn Prise en charge en post-partum :
• Post partum « tardif » (plus de 6 semaines post partum)
- Conseils d'hygiène de vie & comportementaux
- Les exercices de renforcement abdominal
- Quid de l'hypopressif

30mn Taping/bandage abdominal
Pratique

30mn Quid de la radiofréquence/tecarthérapie

45mn Traitement correcteur :
- Indications à la chirurgie
- Les différentes chirurgies possibles
- Prise en charge rééducative post opératoire

15mn Synthèse
Questions

-
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...
- **Soit la classe virtuelle** nécessitant le déploiement d'outils synchrones informatiques de type Zoom 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, sur un stagiaire devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes entre eux en binôme et sont corrigés directement par le formateur en salle de formation pour le format en présentiel. En classe virtuelle, les participants interviennent lors des projections vidéo et pourront reproduire les techniques chez eux.

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 dans la salle de formation pour le format présentiel ou la classe virtuelle : Tables de pratiques (1 pour 2), tapis, coussins, modèles anatomiques, consommables, plans instables, ballons, élastiques, bandes de Tape, échographe, 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

FORMATRICES :

Tara REMAN

- Physiothérapeute avec expertise en pelvi-périnéologie (Genève), MSc, PhD Student
- Formatrice en formation continue (IPPP, KinéLilleFormation)
- Ancien membre du Comité d'Administration de la SIREPP, membre de la SFP et de l'ICS
- Collaboratrice Ra&D à la Haute Ecole de Santé Vaud (Lausanne)

Montse REJANO CAMPO

- Masseur-kinésithérapeute spécialisée en pelvi-périnéologie, candidate en PhD
- Master 2 en Thérapie Manuelle Orthopédique (MSc)
- DIU en pelvi périnéologie - Université Pierre et Marie Curie
- Membre de l'ICS et de la IUGA