

La césarienne enfin expliquée : une prise en charge complète en kinésithérapie

2 jours, soit 14 heures en présentiel
avec Aude GASTAUER & Dr. Bénédicte SIMON

Formation réservée aux Masseurs-Kinésithérapeutes DE et Physiothérapeutes francophones

OBJECTIFS :

La césarienne est bien sûr une chirurgie, mais c'est avant tout une naissance.

Son impact dépasse largement le geste opératoire : il touche le vécu des femmes, la fonction corporelle, la mobilité, la douleur, la récupération, l'allaitement, la sexualité et la relation au post-partum. Alors qu'elle concerne aujourd'hui plus d'une femme sur cinq, la compréhension de ses spécificités reste peu développée dans les formations francophones, laissant les praticiens parfois démunis face aux besoins complexes des femmes césarisées.

Cette formation vise à offrir aux kinésithérapeutes un cadre complet, scientifique et pratique pour accompagner ces femmes avant, pendant et après la naissance, qu'il s'agisse d'une césarienne programmée ou réalisée en cours de travail. Elle aborde les dimensions chirurgicales, fonctionnelles, émotionnelles et biomécaniques, ainsi que les modalités d'intervention concrètes en cabinet.

Objectifs :

- Apporter des connaissances solides sur la césarienne : indications, approches chirurgicales et implications fonctionnelles.
- Comprendre les conséquences corporelles et psychiques de la césarienne : douleur, cicatrisation, mobilité, fonction abdominale et périnéale.
- Savoir accompagner les femmes pendant la grossesse, que la césarienne soit programmée ou décidée en cours de travail.
- Réaliser une évaluation kinésithérapique spécifique en post-césarienne : anamnèse, cicatrice, points gâchettes, douleur, adhérences, mobilité.
- Mettre en œuvre les modalités thérapeutiques adaptées : thérapie manuelle, gestion des douleurs, outils complémentaires.
- Soutenir la reprise des activités, qu'il s'agisse de la sexualité, du quotidien ou de l'activité physique.
- Renforcer le rôle du kinésithérapeute dans l'information, la prévention et l'accompagnement global des femmes césarisées, et surtout, être en mesure de répondre aux questions les plus diverses des patientes.

PROGRAMME :

- **1er jour :** Aude GASTAUER & Dr Bénédicte SIMON
09h *Accueil des participants*
09h30 - Présentation des participants & évaluation des pratiques de chacun.
 - Introduction
 - Histoire de la césarienne et débats obstétricaux actuels
 - Les facteurs d'insatisfaction des femmes césarisées

PROGRAMME

10h **La césarienne : pour qui, pourquoi ?**

- Facteurs de risque et indications principales
- Les codes couleur des césariennes

11h **Approches chirurgicales de la césarienne**

- Les différentes approches chirurgicales : médiane verticale, Pfannenstiel, Cohen, FAUCS
- Déroulement type d'une césarienne du point de vue chirurgical
- Les étapes opératoires dans le détail

12h30 *Déjeuner*

13h30 **Les conséquences de la césarienne**

- Limites méthodologiques des études scientifiques sur la césarienne
- Risques de la césarienne pour la maman et le bébé
- Conséquences de la césarienne sur le diastasis des muscles droits abdominaux, l'incontinence urinaire, le prolapsus pelvien, les troubles gastros intestinaux post-partum, les douleurs pelviennes
- Conséquences douloureuses de la cicatrice de césarienne
- Douleurs post-césarienne non liées à la cicatrice
- Grossesse ultérieure : risques physiques et fertilité
- Accouchement vaginal après césarienne.

15h **Considérations psychologiques**

- Dépression, syndrome de stress post-traumatique : prévalence et interventions

16h **Dr Bénédicte SIMON : la naissance naturelle par césarienne**

- Questions/réponses

18h *Fin de la journée*

• **2ème jour** : Aude GASTAUER

09h **Que faire pendant la grossesse ?**

- Préparation à la césarienne : quels bénéfices pour la patiente ?
- Exemple d'un projet de naissance
- Mobilité, respiration, périnée, abdominaux
- Les particularités de l'allaitement

9h30 **Travaux Pratiques : La poussée de la césarienne**

10h **Le séjour à la maternité**

- Recommandations pour le retour à la maison
- Importance de la prise en charge de la douleur
- Stratégies de confort et positions du quotidien
- Ce que dit la science : les moyens de gestion de la douleur, le TENS, la cryothérapie, le chewing-gum, les huiles essentielles

11h **Le post-partum**

- La cicatrisation après une césarienne : repères physiologiques
- Problèmes de cicatrisation, adhérences, restriction de mobilité cicatricielle, silicone, huiles de massages
- Optimisation de la cicatrisation : focus nutritionnel

PROGRAMME

- Prendre soin de la cicatrice après césarienne : au-delà du geste local
- Reprise de la sexualité
- Ceintures abdominales

12h30 Déjeuner

13h30 **Évaluation kinésithérapique post-césarienne**

- Anamnèse spécifique
- Évaluation de la tolérance à la pression et des points gâchettes abdominaux
- Méthodes d'évaluation de la mobilité cicatricielle après césarienne : adhéromètre
- Évaluation et traitement des douleurs nerveuses post-césarienne

14h30 **Les modalités de traitements post-césarienne**

- Thérapie manuelle (points triggers abdominaux)
- La radiofréquence
- Les douleurs persistantes : prise en charge des douleurs nociplastiques persistantes : journal de la douleur, protocole de désensibilisation
- Les questions des mamans : le tablier abdominal post-césarienne : mécanismes, prise en charge et rôle du kinésithérapeute

15h30 **Travaux Pratiques** : Évaluation et traitement

16h30 **La reprise de l'activité physique** après une césarienne

17h Fin de la journée

METHODOLOGIES :

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :

Le format retenu pour cette formation est le format présentiel dans un même temps et un même lieu, ce qui permet le contact direct entre le formateur et les stagiaires, en s'appuyant 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.

PROGRAMME

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
- Polycopié en version numérique reprenant le PPT et divers documents annexes
- Matériels adaptés à la pratique à disposition dans la salle de formation comme tapis, ballons, élastiques, 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 :

Aude GASTAUER

- Kinésithérapeute spécialisée en pelvi périnéologie et la prise en charge des femmes en pré et post natal
- Enseignante en Women Health Physiotherapy à LUNEX University, Luxembourg

Dr Bénédicte SIMON

- Gynécologue Obstétricienne à Versailles
- Spécialiste de la césarienne extra-péritonéale
- A l'origine du concept « La naissance sereine »