



## SAS PAPL FORMATION

SIRET : 809.202.179.000.28  
NAF : 8559A  
Enregistré sous le n° de formateur : 82.69.137.39.69  
« cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

📍 84, rue Chevreur - 69007 LYON  
☎ 04.37.43.16.21  
@ formation@paplformation-kine.fr

### PROGRAMME DE FORMATION

## RENFORCEMENT DES ABDOMINAUX DANS LES PATHOLOGIES ABDOMINALES ET PELVI-PERINEALES (ADULTES)

### **Intervenante : Mme Line HERISSE**

Masseur kinésithérapeute DE, DU de prise en charge diagnostique et thérapeutique des pathologies fonctionnelles périnéales.

**Prérequis pour participer :** masseur-kinésithérapeute DE ou équivalence

### **Contexte et problématique :**

Les masseurs-kinésithérapeutes doivent être formés non seulement aux techniques curatives, mais également à l'éducation thérapeutique préventive et à l'autonomisation de leur patient. Trop souvent, par manque d'informations et de formations, certains exercices proposés par les kinésithérapeutes renforcent les troubles existants (renforcement concentrique des grands droits, hyperpression abdominale, tassement vertébral...). Ces pratiques peuvent majorer l'incontinence ou les douleurs pelviennes et rendre la rééducation contre-productive.

À l'inverse, une prise en charge analytique et globale, adaptée à chaque patient et chaque situation, associée à une gymnastique posturale et abdominale avec gestion de pression, permet de soulager efficacement les douleurs et les troubles fonctionnels (incontinence, prolapsus...). Cette rééducation constitue une véritable démarche éducative où les patients apprendront à être acteurs de leurs problèmes et de leurs corps, à devenir autonomes et ainsi prévenir les blessures ou en éviter les récurrences (lombalgies, hernies, ...).

### **Résumé :**

Au cours de la formation, nous explorerons la rééducation abdominale dans le cadre des pathologies abdominales et pelvi-périnéales de l'adulte au sein du complexe thoraco-lombo-abdomino-pelvien (TLAP), en comprenant les liens biomécaniques, anatomiques, physiopathologiques entre les différentes entités et en explorant les conséquences de l'hyperpression intra abdominale sur la statique pelvienne et la fonction sphinctérienne.

Vous apprendrez à évaluer le caisson abdominal de manière globale (anamnèse, bilan morpho-statique, évaluation respiratoire, évaluation musculaire, tests fonctionnels...). L'objectif sera également de mettre en place des stratégies limitant ou contrôlant les hyperpressions afin de prévenir l'apparition ou l'aggravation de troubles fonctionnels au cours d'une prise en charge.

L'ensemble de la formation alternera apports théoriques basés sur les dernières recommandations officielles et données de la science, apprentissages pratiques supervisées et réflexion autour de cas cliniques variés. Ceci a pour objectif de vous permettre d'intégrer une rééducation abdominale adaptée au profil du patient, à sa pathologie et à son niveau d'évolution ; et de favoriser, accompagner l'autonomisation et ancrer l'auto-rééducation dans la routine du patient.

### **Objectifs pédagogiques :**

- Actualiser et approfondir ses connaissances anatomiques, physiologiques, physiopathologiques du complexe TLAP (thoraco-lombo-abdomino-pelvien)
- Comprendre les liens entre les différentes structures impliquées
- Approfondir la connaissance fonctionnelle du périnée et les causes de dysfonctionnements
- Réaliser un bilan complet du caisson abdominal et des troubles du bassin pelvien
- Savoir identifier les différents troubles pelviens et rachidiens rencontrés par les patients
- Connaître et comprendre les principes des différentes méthodes de gymnastique abdominale, ainsi que leurs limites
- Proposer des exercices adaptés au profil du patient, à sa pathologie et à son stade d'évolution
- Bénéficier d'un large éventail d'exercices et auto-exercices à proposer
- Mettre en place des stratégies limitant ou contrôlant les hyperpressions afin de prévenir l'apparition ou l'aggravation de troubles fonctionnels au cours d'une prise en charge
- Être capable d'informer et éduquer le patient en lui proposant un programme d'auto-exercices réalisable facilement, évolutif en fonction de bilans réguliers
- Favoriser et accompagner l'autonomisation du patient

**Programme détaillé :** 2 jours (14h) – 9h / 17h30

### **JOUR 1 – 7h**

<b>Horaires</b>	<b>9h-9h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Accueil des stagiaires État des connaissances avant la formation, études groupées du quizz à l'oral
<b>Objectifs</b>	Présentation de la formation et de la formatrice Etat des connaissances avant la formation Recueil des attentes des apprenants Actualisation des connaissances et remise en cause
<b>Horaires</b>	<b>9h30-12h</b>
<b>Sujets traités</b>	Anatomie de l'enceinte thoraco-abdomino-lombo-pelvienne (TALP) Physiologie : contrôle neuro moteur, APA et PIA (Pression Intra Abdominale), notion de tenségrité, Système neuromyofascial, stabilité lombo-pelvienne : core stability, etc. Physiopathologie : perturbation du contrôle postural Evaluation du caisson abdominal : Anamnèse, bilan morpho-statique, bilan cutanéotrophique, palpation abdominale, observation de la respiration (à volume courant, à la toux, en expiration forcée...), évaluation de la compétence abdominale, test de stabilisation Mise en pratique avec outils d'évaluation (échographie, stabilizer)

<b>Objectifs</b>	Poser les bases Vérification, actualisation et approfondissement des connaissances anatomo-physiologiques et physiopathologiques Savoir faire une évaluation précise et complète du caisson abdominal
------------------	---

### Pause déjeuner – 1h30

<b>Horaires</b>	<b>13h30-17h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Pratiques professionnelles : recommandations scientifiques et données scientifiques actuelles Zoom sur les différentes techniques de gymnastique abdominale (Pilates, Bernadette de Gasquet, méthode Guillaume, Caufriez concept...) : description, analyse, limites Travail sur la prise de conscience : Prise de conscience de la contraction du transverse abdominal, co-activation TrAB / MPP, alignement (position neutre du bassin, placement de la cage thoracique, omoplates...)
<b>Objectifs</b>	Connaître les dernières données de la science Découvrir les différentes gymnastiques abdominales, leurs spécificités, leurs limites Comprendre la notion de gymnastique génératrice d'un minimum de pressions périnéales Maîtriser le travail de prise de conscience

### JOUR 2 – 7h

<b>Horaires</b>	<b>9h-9h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Retour sur les pratiques et apprentissages de la veille
<b>Objectifs</b>	Synthèse
<b>Horaires</b>	<b>9h30-12h</b>
<b>Sujets traités</b>	Apprentissage des positions de base Approfondissement et variations des positions (DD, DL, quatre patte, debout ...) Intégration de matériel : Swiss ball, ballon paille, cercle de Pilates, Toy Board, roller...
<b>Objectifs</b>	Comment préparer et accompagner le patient à l'auto-rééducation Acquisition de nouvelles techniques Diversifier son répertoire d'exercices Proposition d'exercices adaptés à chaque patient, évolutif en fonction du bilan Éducation thérapeutique par un enseignement d'auto-rééducation Favoriser l'autonomisation du patient

### Pause déjeuner – 1h30

<b>Horaires</b>	<b>13h30-17h</b>
<b>Sujets traités</b>	Focus pathologies : adaptation des techniques et exercices aux cas spécifiques Travail autour de cas cliniques : diastasis, grossesse, prolapsus, césarienne, lombalgie, hypertonie avec l'incontinence urinaire d'effort (IUE) Ce travail à partir de cas concrets permet de revoir les techniques apprises et de vérifier les acquis
<b>Objectifs</b>	Savoir adapter et individualiser la prise en charge selon la pathologie et le contexte Réfléchir autour de cas cliniques variés pour proposer une rééducation abdominale adaptée incluant l'auto-rééducation

<b>Horaires</b>	<b>17h-17h30</b>
<b>Sujets traités</b>	Tour de table Proposition d'une démarche thérapeutique basé sur des preuves comme piste d'amélioration Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation Le choix d'actions d'amélioration des pratiques et le suivi de leur mise en place Questions et réponses
<b>Objectifs</b>	Piste d'amélioration pour le futur Synthèse de la formation et vérification des nouveaux acquis

**Financement :** programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552626001) ou FIF PL.

**Modalités d'évaluation :** évaluation des connaissances par QCM pré et post stage.

**Livret d'accueil & règlement intérieur PAPL :** [https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret\\_accueil-PAPL\\_Formation.pdf](https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret_accueil-PAPL_Formation.pdf)

**Contact :** 04 37 43 84 55 – [formation@paplformation-kine.fr](mailto:formation@paplformation-kine.fr)