



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

PRISE EN CHARGE DES DOULEURS AIGUES : AUTOUR DE LA PERINATALITE

Intervenantes :

Mme ARGANARAZ Silivina - masseur-kinésithérapeute DE, DU périnéologie (Lyon)

Mme GERIN Céline - masseur-kinésithérapeute DE, chargée de cours à l'IFMK de Saint Etienne

Prérequis pour participer : masseur-kinésithérapeute DE ou équivalence

Contexte et problématique :

La période de périnatalité est très particulière dans la vie d'une femme : période de grand bouleversement physique et psychologique. Il est important que les professionnels de santé soient formés aux besoins spécifiques de la femme enceinte, pour les aider à arriver au mieux à leur accouchement. Les patientes pourront alors avoir une prise en charge adaptée à leur besoin, favorisant un mieux-être (diminution des algies, meilleure mobilité ...) selon les recommandations de la HAS. Elles apprendront à être actrices de leur grossesse et aussi de leur accouchement (apprentissage respiration, position, et élasticité du périnée) jusqu'à préparer le post partum dans les meilleures conditions possibles (diminution des diastasis, des prolapsus, des épisiotomies, des pubalgies, des sciatalgies, etc...) ce qui au final, diminuera les coûts de leur prise en charge et risques de complications.

Résumé :

La grossesse est un moment à part dans la vie d'une femme. Nous vous proposons une formation ayant un but curatif et préventif. Nous voulons vous montrer, avec les dernières recommandations officielles et les dernières données scientifiques, comment faire un bilan adapté à la femme en situation de périnatalité (28e semaine de la grossesse jusqu'au 8e jour de la naissance) et aux douleurs aigues qu'elle peut rencontrer. Puis comment lutter contre les douleurs aigues du bassin avec une prise en charge immédiate efficace (disjonction de la symphyse pubienne, sciatalgie...), du rachis (lumbago...), des membres (douleurs aigues neurologiques syndrome canalaire). Cette prise en charge immédiate permet de ne pas chroniciser la douleur. Mais aussi nous voulons vous montrer comment préparer le périnée afin de diminuer les risques d'épisiotomie ou déchirures (massage, exercices, étirement) qui à court, moyen ou long terme peuvent entraîner des douleurs (dyspareunies etc...).

Nous verrons aussi les respirations nécessaires et recommandées pour optimiser le travail et l'accouchement et maîtriser au mieux la douleur aigue de l'accouchement. Cette formation permet de prendre en charge la parturiente, de la rendre actrice de sa grossesse, et de préparer la rééducation post-partum. Cela en parfaite adéquation avec les différents intervenants lors d'une grossesse. (Sage-femme, obstétriciens...).

Objectifs opérationnels :

- Former les MKDE au curatif mais aussi à l'éducation préventive thérapeutique ;
- Former les MKDE à travailler avec l'ensemble des intervenants pour une meilleure prise en charge des patientes au cours de la période de périnatalité ;
- Acquérir les bons gestes/ postures ;
- Comprendre comment, quand et pourquoi agir face aux douleurs aiguës de la femme enceinte ;
- Diffuser/ promouvoir les bonnes pratiques.

Objectifs pédagogiques détaillés :

- Savoir identifier les différentes algies aiguës/troubles rencontrés par la parturiente ;
- Savoir mobiliser les articulations du bassin chez la femme enceinte et faire faire des exercices adaptés ;
- Savoir prendre en charge la lombalgie aigue et autres algies aiguës au niveau du petit bassin (pubalgies, sciatalgies, douleurs musculaires du bassin (lumbago) et des membres inférieurs liés à la grossesse...);
- Savoir mobiliser doucement la cavité abdominale chez la femme enceinte (lutte contre diastasis, constipation) et faire faire des étirements mobilisateurs ;
- Savoir préparer le périnée pour un accouchement optimal (lutte contre les douleurs et dyspareunies) ;
- Savoir accompagner la parturiente dans son apprentissage des différentes respirations et positions afin de lutter au mieux contre les douleurs de l'accouchement.

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

JOUR 1 – 7h

Horaires	9h-10h30
Sujets traités	État des connaissances avant la formation Synergie abdomino-pelvienne : conséquences des variations du centre de gravité chez la femme enceinte <u>Objectif</u> : comprendre l'origine mécaniques de certaines douleurs aiguës, apprendre à décrire la douleur Modification de la physiologie chez la femme enceinte (fréquence cardiaque, TA, variation hormonale etc...) <u>Objectif</u> : connaitre une femme enceinte
Objectifs	Evaluation du groupe : faire un état des connaissances du groupe et des attentes Actualisation des connaissances

Horaires	10h30-12h
Sujets traités	Bilan et facteurs de risque. Principes de diagnostic (drapeaux rouges). <u>Objectif</u> : Savoir repérer les exclusions médicales et réorienter si besoin Début de l'étude des lombalgies aiguës chez la femme enceinte. Objectif : savoir-faire technique
Objectifs	Savoir faire le bilan et le diagnostic d'exclusion médical

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	13h30-16h
Sujets traités	Suite de l'étude de la rééducation possible suivant les pathologies et douleurs au niveau du bassin (pubalgie, sacro-ilite ...) Rééducation du bassin : mobilisations articulaires (pour traiter les douleurs ligamentaires et articulaires). Traitement immédiat pour que la douleur ne s'installe pas. Traitement passif et actif (pour protéger le dos et autres douleurs). Auto-rééducation <u>Objectif</u> : poursuite traitement à la maison Techniques myotensives des muscles principaux du bassin, des lombaires. Technique de massage Douleur aiguë et blocage de la symphyse pubienne
Objectifs	Savoir analyser le contexte et proposer une thérapie corporelle et psychocorporelle
Horaires	16h-17h30
Sujets traités	Sciatalgie ou sciatique aiguë Coccygodynie aiguë : Mobilisation articulaire, massage, agents physiques, relaxation <u>Objectif</u> : savoir-faire technique Synthèse des enseignantes sous forme de questions réponses sur la première journée de formation
Objectifs	Savoir-faire technique

JOUR 2 – 7h

Horaires	8h30-9h
Sujets traités	Retour sur les pratiques de la veille <u>Objectif</u> : rappeler et fixer les acquis
Objectifs	Faire la synthèse de la démarche clinique Coopération entre professionnels
Horaires	9h-12h30
Sujets traités	Travail spécifique du périnée (Diminuer les risques d'épisiotomie et comment lutter contre les douleurs qui peuvent faire suite à une épisiotomie) par massage, automassage et travail musculaire <u>Objectif</u> : éviter les dyspareunies Lutter contre les douleurs viscérales dues à la constipation (massage, étirements et conseils d'hygiène de vie) <u>Objectif</u> : savoir-faire technique

Objectifs	Savoir-faire et enseigner Développer l'adhésion du patient Organisation des soins Chemin thérapeutique
------------------	---

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	14h-16h
Sujets traités	Comment se préparer aux douleurs de l'accouchement (travail respiratoire, position etc...) <u>Objectif</u> : rendre la parturiente actrice de sa grossesse Césarienne : conséquence et douleur à la cicatrice Post partum et « douleur aiguës de tranchées » Technique musculaire en basse pression et lutte contre diastasis et (dans l'aspect préventif prolapsus et incontinence) basée sur des preuves. <u>Objectif</u> : savoir-faire technique
Objectifs	Savoir enseigner les bons gestes Connaître les bons conseils à donner Adaptation de cas concrets Echange entre participants
Horaires	16h-16h30
Sujets traités	Cas cliniques : JF 25 ans primipare présente un Lumbago aigu. Femme 34 ans, 2ème grossesse, douleur vive au niveau du pubis envoyée par le médecin, etc...
Objectifs	Mises en situation professionnelle
Horaires	16h30-17h
Sujets traités	Tour de table sur évaluation des acquis Proposition d'une démarche thérapeutique basée sur des preuves Quels changements dans votre pratique ? Synthèse de l'enseignant sur le sujet, sur la formation Questions et réponses
Objectifs	Piste d'amélioration pour le futur Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis

Financement : programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552425092) 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

Contact : 04 37 43 84 55 – formation@paplformation-kine.fr