

10h30 à 10H45 : pause-café

11h45: Place et rôle des divers diaphragmes

Notion de respiration périnéale

PAUSE DEJEUNER LIBRE de 12H30 à 13H30

13H30 : définition de la proprioception et ses applications en rééducation pelvi périnéale

Le concept proprioceptif global en rééducation périnéale :définition et applications dans l'équilibre abdomino-pelvien

Notion de tonus (postural) et de force (mouvement)

Pause de 15H45 à 16H00

16H00: Atelier pratique

Apprentissage de la méthode Figure 1

18H00 Bilan de la journée : questions/ réponses

JOUR 2 SAMEDI 9 JUIN 2018

8H Présentation de la METHODE LOGSURF

Indications et contre-indications

INDICATIONS :

Posture

Tonification périnéale

Constipation

Anti-stress

Circulation du petit bassin

10h30 à 10h45 PAUSE CAFÉ

10H45 Atelier pratique:

révisions des exercices de reprogrammation posturale et

Apprentissage des exercices proposés en instabilité.

PAUSE REPAS LIBRE de 12H30 à 13H30

13H30: comment éviter les échecs en rééducation périnéale ?

Prise en charge de la constipation et des incontinences.

PAUSE DE 15H45 à 16H00

16H00 Atelier pratique :

Exercices avec les balles et les Trigger points choisis.

Les principaux trigger point du bassin sont une aide précieuse dans la rééducation pelvi périnéale et les algies pelviennes

FIN DE LA JOURNEE : questions / réponses

JOUR 3 DIMANCHE 10 JUIN

8H00

Révisions de tous les exercices et

Apprentissage de la méthode LOGSURF

PAUSE CAFE

Intérêt de l'expiration en rééducation périnéale.

PAUSE REPAS LIBRE

13H00

Mise en place de l'auto rééducation pelvi périnéale

Conseils pour la reprise du sport post-accouchement

16h00

Fin et bilan du stage

