

# REEDUCATION PELVI-PERINEALE MASCULINE

## Programme de la formation

### Théorie (1 heures)

---

#### Rappels anatomiques

Le bassin, le périnée, l'appareil urinaire, l'innervation, les abdominaux, le psoas, différents types d'activité musculaire

#### Rappel physiologiques

Physiologie de la miction et de la continence. L'équilibre périnée/détrusor. Les bonnes habitudes mictionnelles. Historique des différents concepts physiologiques. Concept holistique souffle, pro-synergie muscle transverse profond-périnée, mise en action des schémas d'automatisation, plasticité cérébrale.

#### Les pathologies

Nous allons décrire la liste des pathologies et symptômes les plus fréquemment rencontrés dans la rééducation masculine à l'exception de la neurologie.

#### Les causes

Les interventions prostatiques et vésicales. Altérations régionales et répercussions sur le fonctionnement vésical. Pathologies aggravantes. Mode de vie. Cancérologie.

#### Conclusion

Contexte psychosocial. Intégration du périnée dans un contexte global. Terme de rééducation globale, pelvi-périnéale et influence sur le fonctionnement cortical.

### Bilan, interrogatoire, correction du mode de vie. (1 heures)

---

#### Premier temps

Etat civil, antécédents médicaux chirurgicaux, historique de la pathologie, bilan des apports hydriques alimentaires, médicamenteux. Traitements de cancérologie. Calendrier mictionnel. Inspection/palpation/mobilisation, les différents tests d'évaluation de la compétence périnéale.

#### Second temps

Explication, corrections, travail personnel. Temps périnéal, abdominal, global. Corrections du mode de vie.

## **La pratique manuelle (1 heure)**

---

### **Anatomie palpatoire**

Les repères anatomiques sur schémas et bassin osseux.

### **Techniques manuelles de prise de conscience**

Travail des synergies, dissynergies, inversion de commande. Travail qualitatif, quantitatif pour IUE, impériosité, hypertonie abdominale...Travail global abdomino-diaphragmatico-périnéal et d'automatisation corticale.

### **Techniques de thérapie manuelle**

Travail musculaire et ligamentaire.

## **La gymnastique globale (1 heures)**

---

La prise de conscience. La contraction, le relâchement.

### **La pro-synergie abdomino-périnéale(E.Bakker).**

Allongé, assis, debout, en postural. Port de charge...Le sport, le ventre et le périnée.

### **Méthode « APOR B » (B. De Gasquet)**

Exercices pour les abdominaux sans contraintes.

### **Méthode « Abdo MG » (L. Guillarme)**

Rééducation abdo-périnéale par le souffle.

### **La gymnastique douce (H. Höfler)**

Travail au bâton, au ballon Suisse, postures....

### **Le travail proprioceptif global**

Travail proprioceptif assis, debout statique puis dynamique. Acquisition du schéma conscient à l'inconscient. Travail à la Wii, statique puis dynamique. Port de charge. Travail à la maison.

## **La rééducation instrumentale (1 heures)**

---

### **Les sondes de rééducation**

Historique, présentation des différents modèles, libellés de l'ordonnance.

### **Biofeedback**

Présentation des 3 principaux appareils disponibles sur le marché (Ysy, Myotrack, Phenix). Bilan, étude des courbes. Bar graphs, courbes, profils incitatifs, animations, techniques visuelles auditives et hypnotiques, couplage abdominal. Choix de la technique rééducative en fonction de la pathologie.

### **Stimulation électro fonctionnelle**

Rappel des différents types de courants. Choix de la technique rééducative en fonction de la pathologie. Démonstration sur les appareils présentés.

## **Le suivi a moyen et long terme (1/2 heure)**

---

Information sur les pratiques sportives et de loisirs.

Conseils d'entretien au long terme par rapport à la cancérologie prostatique.

Les 9 points pour garder un périnée actif.

## **Conclusion (1/2 heure)**

---