

Périnatal 3 : yoga et massage thaï dans la prise en charge périnatale

Contenu de la formation

Jour 1 :

Grossesse et accouchement. Les deux premiers trimestres

8h30 - 10h30 :

1 - Introduction

- Présentation du groupe et du professeur
- Introduction : plan et déroulé de la formation

2 - Pratique - session de yoga : mise en situation d'un cours de yoga prénatal (1er, 2ème trimestre de grossesse).

10h30 : Break de 15 minutes.

10h45 - 12h30 :

3 - Théorie, partie 1 - grossesse et accouchement

- Modélisation : place du kinésithérapeute dans la prise en charge périnatale.
- Rappels sur les différentes étapes de la grossesse, la biomécanique du bassin et de l'accouchement. Les incidences physiques et émotionnelles chez la femme enceinte.
- La respiration. Comment l'utiliser pendant la grossesse, le jour de l'accouchement. Différentes techniques inspirées du yoga, de la cohérence cardiaque, de la méditation.
- 4 - En pratique : guidage sur les différentes pratiques respiratoires adaptées.
- 5 - Théorie suite partie 1 :
 - Rappels sur la constipation et les troubles circulatoires
 - Rappels sur le périnée et les diaphragmes
 - Qu'est-ce que le yoga prénatal, quels sont ses intérêts et bienfaits pendant la grossesse jusqu'au jour de l'accouchement ?

12h30 : Pause déjeuner d'une heure.

13h30 - 15h30 :

- 6 - Reprise en pratique des exercices guidés pour le travail des hanches, du bassin, du rachis ... Postures de yoga spécifiques pour les deux premiers trimestres.
- 7 - Massage thaï : présentation des origines, fondements et principes.

15h30 : Break de 15 minutes.

15h45 - 18h00 :

- 8 - Démonstration pratique en position décubitus dorsal et décubitus latéral des techniques de massage thaï adaptées à la femme enceinte. Pratique guidée en binôme. Mobilisation du bassin, travail circulatoire des membres inférieurs, détente globale.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Rôle du kinésithérapeute dans la prise en charge des femmes enceintes : les incidences physiques, biomécaniques, mentales, émotionnelles de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum.
- Rôle du partenaire lors de ces périodes.
- Yoga et massage thaï adaptés à la périnatalité.
- Importance de la respiration dans la relaxation, la gestion des contractions, la poussée, la tonification de la sangle abdominale ...

PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes DE, Ostéopathes

PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES POUR SUIVRE LA FORMATION :

Avoir assisté aux modules 1 ou 2.

MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du Contrat de formation signé.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

Partie théorique suivie de la partie pratique.

TEMPS DE FORMATION :

3 jours - 7 heures par jour. Total = 21 heures.

FORMATRICE POUR KINÉ FORMATIONS :

Clara BONNEAU - Kinésithérapeute, périnéologie, périnatalité, professeur de yoga, massage thaï

SARL KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart

08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 01 42 22 63 50

www.kine-formations.com

Déclaration activité : 21 08 00367 08

Jour 2 :

Le troisième trimestre, le partenaire. La femme en dehors de la grossesse

8h30 - 10h30 :

1 - Session de yoga : pratique orientée sur le dernier trimestre de la grossesse. Les positions de détente et d'accouchement, la poussée, la détente du périnée, la gestion des contractions, les étirements, la relaxation.

2 - Théorie : dernier trimestre de grossesse

- Les contractions. Le rôle du transverse abdominal
- Intérêts du yoga dans le dernier trimestre de grossesse et le jour de l'accouchement.
- Détails sur les positions d'accouchement.

10h30 : Break de 15 minutes.

10h45 - 12h30 :

3 - La grossesse, l'accouchement : un travail d'équipe !

- Comment le partenaire peut s'inscrire dans l'accompagnement de la grossesse et de l'accouchement ?
- En pratique : séance en binôme pour inclure le partenaire : partner yoga, détente, massage, positions, respiration ...
- Notion d'hormone du plaisir.

12h30 : Pause déjeuner d'une heure.

13h30 - 15h30 :

4 - Cas particulier : la présentation en siège

5 - Précautions, contre-indications

6 - Partie 2 : accompagnement de la femme en dehors de la grossesse :

- Histoire, philosophie, fondements du yoga
- Les femmes et les hormones. Syndromes douloureux, dérèglements hormonaux ... Quels organes et glandes sont mis en jeu ?
- En pratique : outils du yoga et du massage thaï en fonctions des symptômes, phases des cycles et perturbations hormonales.
- La Yoga Hormone Thérapie.

15h30 : Break de 15 minutes.

15h45 - 18h00 :

7 - Massage thaï. Travail en décubitus latéral et assis : foie, estomac, diaphragme, utérus. Ouverture thoracique.

Jour 3 :

Le post Partum

8h30 - 10h30 :

- 1 - Session de yoga orientée sur le travail de la sangle abdominale : exercices respiratoires et postures adaptés au post partum.
- 2 - Les conséquences physiques, biomécaniques, émotionnelles du post partum : rôle du kinésithérapeute dans l'écoute, la prévention, l'éducation.
- 3 - Importance de la posture : retrouver un bon équilibre du bassin, du rachis, des appuis. Équilibre entre force et souplesse. Stabilité et mobilité.
- 4 - Importance des abdominaux :
 - Rappels anatomiques et physiologiques des abdominaux
 - Couple diaphragme/transverse
 - L'importance de la respiration
 - Les sources de pressions

10h30 : Break de 15 minutes.

10h45 - 12h30 :

- 5 - Travail en groupe et pratique guidée sur le travail des abdominaux :
 - Comment mieux éduquer nos patientes ? Quel discours avoir ? Quels exercices inspirés du yoga proposer pour retonifier la sangle abdominale sans générer de pression ?
 - Transverse, grands droits, obliques.
 - Cas particuliers : césarienne, diastasis, prolapsus, hypertonie.

12h30 : Pause déjeuner d'une heure.

13h30 - 17h30 :

- 6 - Importance du périnée :
 - Rappels anatomiques et physiologiques
 - Éducation, prévention, renforcement
 - Couple périnée/transverse
 - Exercices spécifiques lors de séquences de yoga pour stimuler la conscience de son périnée et le tonifier.
- 7 - Révision des techniques, postures, exercices de yoga, respiration, massage thaï.

BIBLIOGRAPHIE :

Grossesse, Accouchement :

1. CALAIS GERMAIN, Blandine. Bouger en accouchant. Édition Désiris, 2009, 176 p.
2. DE GASQUET, Bernadette. Accouchement - La méthode De Gasquet. Paris : Édition Marabout, 2009, 155 p.
3. GONINET Hélène. L'enfantement, entre puissance, violence et jouissance. Mamaeditions, 2016, 356 p.
4. LEE Diane. Baby Belly Pelvic Support. www.babybellypelvicupport.com
5. PENSA Sophie. Le guide de la grossesse naturelle. Éditions Ambre, 2010, 255 p.
6. TAKEDA Kaname, YOSHIKATA Hiromi, IMURA Masumi. Do Squat Exercises With Weight Shift During Pregnancy Improve Postural Control ? International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences, Vol. 7, No. 1, January 2019, pp 10-16.

Périnée :

1. AGUILERA Efféra. Un périnée heureux, c'est possible ! Édition Le Courrier du Livre, 2018, 297 p.
2. AGUILERA Efféra. Rituels de femmes pour découvrir le potentiel du périnée. Édition Le Courrier du Livre, 2015, 147 p.
3. FABRE-CLERGUE Chantal. Anatomie simplifiée du périnée féminin. Édition Sauramps Mécial, 2012, 207 p.
4. MAURICHON Laure. Sexualité, Maternité, Paroles de femmes. Édition Jauze Robert, 2012
5. SEEHUSEN Dean A. & RALEIGH Meghan. Antenatal Perineal Massage to Prevent Birth Trauma. Cochrane for Clinicians. American family physician. www.aafp.org/afp. Volume 89, Number 5, March 1, 2014, pp 335-337.
6. SHAHOEI Roonak, HASHEMI-NASAB Lila, GADERKHANI Golbahar, et al. The impact of perineal massage during pregnancy on perineal laceration during childbirth and postpartum. Chronic Diseases Journal. Vol. 4, No. 1, Winter & Spring 2016, pp 13-20.

Yoga, Méditation :

1. COUDRON Lionel. La Yoga-Thérapie. Paris : Édition Odile Jacob, 2010, 305 p.
2. HANSON Rick & MENDIUS Richard. Le cerveau de Bouddha. Paris : Les Arènes, 2011, 297 p. Titre original : Buddha's brain.
1. LONG, Ray. Yoga Anatomie. Paris : La plage, 2015, 240p. Titre de l'édition originale : The Key Muscles of Yoga : Scientific Keys, Volume I.
2. LUREY David, WAGNER Mirjam. Foundations of Vinyasa Yoga. Level I Teacher Training Manual. Personnel edition 2017, 302 p.
3. PATANJALI. Yoga Sutras. Traduit du sanscrit et commentaires par Françoise Mazet. Éditions Albin Michel, 1991, 218 p.
4. POWERS, Sarah. Insight Yoga. Colorado : Shambhala Publications Inc., 2008, 196 p.
5. SWENSON David. Ashtanga Yoga. Édition J. Copeland Woodruff, 2008, 263 p.
6. TOLLE Eckhart. Le pouvoir du moment présent. Ariane Éditions Inc., 2000, 254 p.
7. YIENGAR, B.K.S. L'arbre du Yoga. 3ème édition. Paris : 2012 Libella - Buchet/Chastel, 174 p. Titre de l'édition originale : The tree of Yoga. 1988
8. YIENGAR, B.K.S. Lumière sur les Yoga Sutra de Patanjali. Patanjali Yoga Pradipika. 2ème édition. Paris : 2012, 390 p. Édition originale 1993.

Yoga Prénatal, Massage :

1. BRUST Harald, dit Asokananda. L'Art du Massage Thai Traditionnel. Éditions Duang Kamol, 4ème ed 1998, 119 p.
2. BYRNE Rebekah, DENNARD Edwin. Effects of Prenatal Yoga on Labor Pain. American Family Physician. Volume 98, Number 1, July 1, 2018, pp 49.
3. DI PIETRO Janet, COSTIGAN Kathleen, NELSON Priscilla, et al. Fetal responses to induced maternal relaxation during pregnancy. NIH Public Access, Author Manuscript, Biol Psychol. 2008 January, pp 11-19.
4. FIELD Tiffany, DIEGO Miguel, MEDINA Lissette, et al. Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. NIH Public Access, Author Manuscript, J Bodyw Mov Ther, 2012 April, pp 1:11.
5. HOLDEN Selma, MANOR Brad, ZHOU Junhong, et al. Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness. Global Advances in Health and Medicine, Volume 8, 2019, pp 1-11.
6. KINSER Patricia, JALLO Nancy, THACKER Leroy, et al. Enhancing Accessibility of Physical Activity During Pregnancy : A Pilot Study on Women's Experiences with Integrating Yoga Into Group Prenatal Care. Health Services Research and Managerial Epidemiology, Vol. 6, 2019, pp 1-5.
7. KRUEKAEW Janpaphat, KRITCHAROEN Sureeporn. Thai Traditional Midwifery Care. Songklanagarind Journal of Nursing, Volume 38 No. 1 January - March 2018, pp 103-110.
8. LINDA Irma, LUBIS Rismahara, SIREGAR Yusniar. The Effectiveness of Physical Exercise, Prenatal Yoga and Pregnancy Gymnastics in Primigravida on Childbirth Duration. Humanistic Network for Science and Technology, Health Notions, Volume 1 Issue 2, April-June 2017, pp 113-117.
9. STYLES Amanda, LOFTUS Virginia, NICOLSON Susan, et al. Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. BNC Pregnancy and childbirth, 2019, pp 1-12.

Sangle abdominale :

1. BAKKEN SPERSTAD Jorun, KOLBERG TENNFJORD Merete, HILDE Gunvor, et al. Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. Sperstad JB, et al. Br J Sports Med 2016, pp 1-6.
2. BENJAMINA Deenika, FRAWLEYB Helena, SHIELDSA Nora, et al. Relationship between diastasis of the rectus abdominismuscle (DRAM) and musculoskeletal dysfunctions, pain and quality of life. Chartered Society of Physiotherapy, Published by Elsevier, 2018, pp 24-34.
3. DE GASQUET, Bernadette. Abdominaux : arrêtez le massacre. Édition Robert Jauze, 2004, 191 p.
4. GONCALVES FERNANDES DA MOTA Patrícia, GIL BRITES ANDRADE PASCOAL Augusto, ANDRADE DINIS CARITA Ana Isabel. Prevalence and risk factors of diastasis recti abdominis from late pregnancy to 6 months postpartum, and relationship with lumbo-pelvic pain. Manual Therapy, published by Elsevier 20, 2015, pp 200-205.
5. GALLIAC ALANBARI Sandrine. Au bonheur du ventre. Édition Robert Jauze, 2009, 135 p.
6. KIMMEL Janeth. The align method. Core Breath Posture. www.alignmethod.ca
7. LEE Diane, HODGES Paul W. Behavior of the Linea Alba During a Curl-up Task in Diastasis Rectus Abdominis. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, vol 46, num 7, july 2016, pp 580-589.
8. THABET Ali, ALSHEHRI Mansour. Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis. J Musculoskelet Neuronal Interact 2019, pp 62-68.

Autres :

1. DUFOUR Michel. Anatomie de l'appareil locomoteur. Tome 1. Membre inférieur. Édition Elsevier Masson, 2015, 552 p.
2. DUFOUR Michel. Anatomie de l'appareil locomoteur. Tome 3. Tête et Tronc. Édition Elsevier Masson, 2017, 552 p.
3. O'HARE David. 2017. La Cohérence Cardiaque. www.coherenceinfo.com

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthode participative - interrogative** : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation.
- **Méthode expérientielle** : méthode pédagogique centrée 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, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP.
- **Méthode active** : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

- Vidéo-projecteur : diaporama de la formation.
- Support de cours illustré, remis à chaque participant détaillant les différentes techniques et reprenant les connaissances acquises, avec la Bibliographie.
- L'enseignement se fait par des travaux pratiques et des études de cas, encadré par le formateur.
- Chaque lieu de stages et de travaux pratiques dispose de tables de pratique.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Une évaluation pré et post formation sera demandée aux participants.
- Le Formateur résumera chaque partie de son cours et s'assurera que chaque participant a intégré son contenu.
- Le Formateur s'assurera que chaque participant exécute correctement les gestes thérapeutiques et l'exécutera avec lui, si nécessaire.
- En fin de formation, un temps de questions-réponses sera proposé afin d'éliminer des points non compris.

NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

