

PROGRAMME DE FORMATION

Thérapie manuelle de la femme enceinte

Évaluation fonctionnelle et prise en charge kinésithérapique pendant la grossesse

Durée 3 jours – 21 heures	Public Masseurs-kinésithérapeutes
Format Présentiel	Formateur Patrick Zanetti, kinésithérapeute et ostéopathe

Objectif général

Permettre au masseur-kinésithérapeute d'adapter son bilan, son raisonnement clinique et ses techniques manuelles aux modifications anatomiques, biomécaniques et physiologiques de la grossesse afin de proposer une prise en charge individualisée et sécurisée.

Compétences visées

À l'issue de la formation, le masseur-kinésithérapeute sera capable de réaliser un bilan adapté à la femme enceinte, d'identifier les principales contraintes abdomino-lombo-pelviennes associées à la grossesse et de sélectionner les techniques manuelles, posturales et respiratoires appropriées.

Il saura adapter l'installation et les techniques au stade de la grossesse, repérer les situations nécessitant des précautions particulières ou une orientation vers un autre professionnel de santé et évaluer les effets de son intervention par des tests et re-tests.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les principales adaptations anatomiques, physiologiques et biomécaniques de la grossesse.
- Réaliser un bilan fonctionnel du complexe abdomino-lombo-pelvien chez la femme enceinte.
- Repérer les précautions, contre-indications et signes nécessitant une orientation médicale.
- Analyser les conséquences fonctionnelles des modifications du bassin, du rachis, de la paroi abdominale et de la respiration.
- Sélectionner et réaliser des techniques manuelles adaptées à la situation clinique et au stade de la grossesse.
- Utiliser les postures, la mobilité du bassin et la respiration dans la prise en charge.
- Réévaluer les effets d'une intervention et adapter le traitement.
- Identifier les besoins de continuité de prise en charge après l'accouchement.

Jour 1 – comprendre les adaptations de la grossesse et construire le bilan

8 h 30 – 9 h 00

Accueil pédagogique et évaluation initiale

- Présentation des objectifs et des compétences visées.
- Recueil des attentes et des pratiques professionnelles.
- Questionnaire pré-formation.

9 h 00 – 9 h 30

Place de la thérapie manuelle pendant la grossesse

- Intérêts et limites de la thérapie manuelle.
- Place du masseur-kinésithérapeute dans l'accompagnement de la grossesse.
- Indications, précautions et limites d'intervention.

9 h 30 – 10 h 30

Anatomie fonctionnelle du bassin

- Repères osseux, articulaires et ligamentaires.
- Relations entre bassin, rachis et membres inférieurs.
- Repères utiles au bilan et aux techniques manuelles.

10 h 30 – 11 h 00

Physiologie articulaire du bassin

- Mobilité physiologique du bassin.
- Adaptations biomécaniques liées à la grossesse.
- Conséquences fonctionnelles.

11 h 00 – 11 h 30

Nutation, contre-nutation et détroits

- Biomécanique du bassin.
- Évolution des différents détroits.
- Rôle du système ligamentaire.

11 h 30 – 12 h 00

Techniques manuelles tissulaires, articulaires et ligamentaires

- Installation de la patiente.
- Principes des techniques.
- Indications et précautions.
- Démonstration.

12 h 00 – 14 h 00 : pause déjeuner

14 h 00 – 15 h 00

Bilan fonctionnel du bassin

- Observation de la mobilité.
- Identification des mouvements douloureux ou limités.
- Tests fonctionnels du complexe lombo-pelvien.
- Choix d'un test de référence pour la réévaluation.
- Pratique en binômes.

15 h 00 – 15 h 30

Adaptations physiologiques de la grossesse

- Rappels sur la fécondation.
- Principales modifications hormonales.
- Spécificités des trois trimestres.
- Conséquences musculosquelettiques.

15 h 30 – 16 h 00

Adaptations respiratoires

- Évolution de la mécanique ventilatoire.
- Diaphragme et cage thoracique.
- Charnières thoraco-lombaires.
- Conséquences sur la posture et la fonction.

16 h 00 – 16 h 30

Mobilisations abdominales adaptées à la femme enceinte

- Objectifs des mobilisations abdominales.
- Installation et positionnement de la patiente.
- Indications.
- Précautions et contre-indications.
- Démonstration des techniques.

16 h 30 – 18 h 00

Atelier pratique

- Réalisation des techniques en binômes.
- Choix de la technique en fonction du bilan.
- Adaptation au stade de grossesse et au confort de la patiente.
- Test → intervention → re-test → adaptation.

Jour 2 – paroi abdominale, bassin et techniques manuelles

8 h 30 – 9 h 00

Retour sur le premier jour

- Questions.
- Réactivation des connaissances.
- Analyse des difficultés rencontrées lors de la pratique.

9 h 00 – 10 h 30

Adaptations de la paroi abdominale et du complexe lombo-pelvien

- Physiologie des muscles abdominaux pendant la grossesse.
- Évolution de la paroi abdominale.
- Augmentation du volume utérin.
- Influence de l'évolution de la grossesse et du positionnement fœtal sur les contraintes biomécaniques maternelles.
- Adaptations des muscles paravertébraux.
- Intégration de ces éléments au bilan.

10 h 30 – 12 h 00

Positions et techniques adaptées à la femme enceinte

- Apprentissage de la position de référence.
- Intérêts musculaires, ligamentaires et circulatoires.
- Choix des positions de confort.
- Respiration et relaxation.
- Mobilisations à l'aide d'un drap.
- Techniques de soutien et de portage.
- Démonstration et pratique.

12 h 00 – 14 h 00 : pause déjeuner

14 h 00 – 15 h 00

Le psoas pendant la grossesse

- Anatomie fonctionnelle.
- Relations avec le rachis et le bassin.
- Influence sur la mobilité.
- Évaluation.
- Techniques manuelles adaptées.
- Pratique en binômes.

15 h 00 – 15 h 45

Utérus et environnement anatomique pelvien

- Évolution de l'utérus pendant la grossesse.
- Rapports anatomiques avec les structures pelviennes.
- Péritoine et espaces pelviens : rappels anatomiques nécessaires à la compréhension des adaptations maternelles.

15 h 45 – 16 h 30

Sécurité de la prise en charge de la femme enceinte

- Adaptation des techniques aux différents stades de la grossesse.
- Précautions et contre-indications.
- Identification des signes d'alerte.
- Quand adapter la technique ?
- Quand différer la prise en charge ?

- Quand demander un avis médical ou orienter ?

16 h 30 – 18 h 00

Adaptation du bassin à la grossesse

- Détroit supérieur, détroit moyen et détroit inférieur.
- Mobilisations et techniques manuelles adaptées.
- Pratique en binômes.
- Choix de la technique à partir du bilan.
- Test – intervention – re-test.

Jour 3 – fin de grossesse, biomécanique et post-partum

8 h 30 – 9 h 00

Retour sur les deux premières journées

- Questions.
- Révision des principaux concepts.
- Échanges autour des situations rencontrées en cabinet.

9 h 00 – 10 h 00

Comprendre la fin de grossesse

- Principales évolutions physiologiques.
- Utérus, placenta et col : rappels anatomo-physiologiques.
- Éléments utiles au kinésithérapeute pour comprendre la fin de grossesse.
- Limites du champ d'intervention.
- Situations nécessitant un avis ou une orientation médicale.

10 h 00 – 11 h 00

Présentations fœtales et biomécanique maternelle

- Physiologie des différentes présentations.
- Biomécanique du passage.
- Relations avec le bassin et les différents détroits.
- Conséquences sur les positions et la mobilité maternelle.
- Analyse de vidéos.

11 h 00 – 12 h 00

Bilan en fin de grossesse

- Contraintes fonctionnelles de la fin de grossesse.
- Choix des positions.
- Installation de la patiente.
- Mobilité du bassin.
- Respiration.
- Adaptation des techniques aux symptômes.

12 h 00 – 13 h 30 : pause déjeuner

13 h 30 – 14 h 30

Mobilité du bassin, postures et respiration en fin de grossesse

- Postures adaptées.
- Mobilité du bassin.
- Travail respiratoire.
- Recherche de positions de confort.
- Pratique en binômes.

14 h 30 – 15 h 00

Place du kinésithérapeute en fin de grossesse

- Éléments spécifiques à intégrer au bilan.
- Conseils de mobilité et de positionnement.
- Autonomisation de la patiente.
- Complémentarité avec les autres professionnels de la périnatalité.
- Continuité de la prise en charge après l'accouchement.

15 h 00 – 15 h 30

Premières semaines du post-partum

- Principales adaptations après l'accouchement.
- Douleurs lombo-pelviennes.
- Paroi abdominale.
- Mobilité et posture.
- Repérage des difficultés fonctionnelles.
- Repérage des difficultés psycho-émotionnelles et orientation vers le professionnel compétent lorsque nécessaire.

15 h 30 – 16 h 00

Cas clinique de synthèse et évaluation finale

- Analyse d'une situation clinique : bilan → précautions → choix d'une technique → réalisation → re-test → conseils.
- Questionnaire post-formation.
- Correction et échanges.

Méthodes pédagogiques

La formation associe une pédagogie participative, démonstrative et expérientielle. Les apports théoriques sont mis en relation avec des situations cliniques rencontrées en cabinet.

Les techniques sont d'abord démontrées par le formateur puis réalisées en binômes. Chaque séquence pratique vise à développer la capacité du participant à observer, tester, choisir une intervention, la réaliser puis en réévaluer les effets.

Les échanges autour de cas cliniques permettent de développer le raisonnement clinique et la capacité à adapter la prise en charge à chaque patiente.

Modalités d'évaluation

- Avant la formation : questionnaire pré-formation et recueil des pratiques.
- Pendant la formation : observation des pratiques en binômes, questionnement oral, analyse de situations cliniques et utilisation de tests/re-tests.
- À la fin de la formation : questionnaire post-formation et résolution d'un cas clinique permettant d'évaluer la capacité du participant à réaliser un bilan, identifier les précautions, sélectionner une technique adaptée et proposer une réévaluation.

Programme centré sur les compétences du masseur-kinésithérapeute : évaluer, sécuriser, choisir une intervention adaptée, la réaliser et en réévaluer les effets.