

## La rééducation Périnéale

*A l'issue de cette formation, le stagiaire aura perfectionné ses connaissances dans la pratique kinésithérapique de la rééducation périnéale*

**Durée : 14.00 heures Période de connexion possible à la plateforme : 1 mois**

### Profils des stagiaires

- Cette formation est destinée aux masseurs kinésithérapeutes.

### Prérequis

- D.E de Masso-kinésithérapie avec Numéro ADELI ou RPPS
- Disposer d'une connexion internet.

**Système d'évaluation :** *Oui – Questionnaire d'évaluation des connaissances pré et post formation.*

### Objectifs pédagogiques

- Maîtriser l'anatomie et la physiologie du système uro-génital féminin
- Connaître les changements physiologiques causés par la grossesse et la ménopause
- Connaître les différents types d'incontinences urinaires et de prolapsus des organes pelviens, ainsi que leur prise en charge médico-chirurgicale
- Comprendre les liens entre la synergie abdomino-pelvienne, la statique lombo-pelvienne et l'incontinence urinaire
- Maîtriser les différents éléments du bilan masso-kinésithérapique et connaître les principales échelles d'évaluation et scores de qualité de vie
- Connaître l'ensemble des techniques et méthodes rééducatives, ainsi que les recommandations officielles de prise en charge
- Être capable d'établir un Diagnostic Masso-Kinésithérapique (DMK) et la stratégie de rééducation qui en découle
- Connaître le cadre législatif et les conditions d'exercice

### Contenu de la formation

- Rappels théoriques :
  - Introduction-définitions
  - L'ossature

- La musculature du périnée (plan superficiel, corps érectiles, plan profond, fente uro-génitale, les deux étages du plancher pelvien, le centre tendineux du périnée)
- Les viscères du petit bassin (vessie et urètre, utérus, vagin, rectum, anus) et leur maintien
- Muscles voisins du périnée (muscles profonds de la hanche, grand fessier, adducteurs, abdominaux, diaphragme)
- Effets de la grossesse
- Effets de la ménopause
- Métabolisme musculaire
- Déroulement du cycle miction/continence
- Innervation (systèmes nerveux autonome et somatique)
- Contrôle neurologique : automatique (les réflexes de Mahony) ; volontaire
- Définitions, physiopathologie et diagnostic :
  - L'incontinence urinaire (d'effort, par urgenturie/impériosité, mixte, par regorgement)
  - Stades
  - Prévalence et impact sur la qualité de vie
  - Facteurs de risque
  - Pathologies organiques et causes iatrogènes
  - Diagnostic et examens complémentaires (mesure du résidu post mictionnel, ECBU, bandelette urinaire, bilan urodynamique)
- Présentation des différentes alternatives possibles de prise en charge :
  - Traitements comportementaux (reprogrammation du comportement mictionnel, rééducation périnéo-sphinctérienne)
  - Traitements pharmacologiques
  - Traitements chirurgicaux
  - Neuromodulation
  - Recommandations de l'HAS : stratégies thérapeutiques selon le type d'incontinence
- Définitions, physiopathologie :
  - Définitions et épidémiologie
  - Physiopathologie
  - Symptomatologie
  - Classifications anatomiques
- Présentation des différents types de prises en charge :
  - Traitements conservateurs (changement du mode de vie, rééducation périnéale, pessaire)
  - Traitement chirurgical
- Rappels théoriques :
  - Liens entre la lordose, l'antéversion du bassin et les contraintes sur le plancher pelvien
  - Effets de la contraction abdominale sur l'enceinte abdomino-pelvienne
  - Muscles pelviens et contrôle postural
- Présentation des différents éléments du bilan :
  - Interrogatoire (mécanismes de l'incontinence, facteurs associés, environnement, habitudes de vie, désirs et motivations, bilan gynécologique)
  - Examen clinique (locorégional, neurologique, évaluation manuelle de la force musculaire périnéale ou testing, bilan postural, bilan de la sangle abdominale, bilan fonctionnel)
- Mesure de l'incontinence urinaire :
  - Pad-test
  - Echelle MHU
  - L'index de fuite
  - L'index d'activité sociale
  - Calendrier mictionnel
- **Mesure de la qualité de vie :**
  - Contilife®
  - Ditrovie®
- **Présentation des techniques rééducatives :**
  - L'information aux patientes

- Techniques manuelles
- Exercices du plancher pelvien
- Biofeedback (instrumental ou verbal)
- Electrostimulation fonctionnelle
- Rééducation comportementale
- Accessoires
- Stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS)
- **Présentation des principales méthodes rééducatives :**
  - Gymnastique abdominale hypopressive
  - Concept abdo-périnéo-MG®
  - Méthode proprioceptive pelvi périnéale (5P)
  - La Connaissance et Maîtrise du Périnée (CMP)
  - L'Approche Posturo-Respiratoire (APOR)
  - Périnée et mouvement®
- **Techniques recommandées selon la situation clinique :**
  - Recommandations rééducatives officielles de l'HAS : incontinences urinaires à l'exclusion des affections neurologiques (2000), post-partum (2002), prolapsus (2018),
  - Rééducation périnéale et abdominale en post-partum : recommandations (X. Deffieux et al, 2015)
  - Recommandations de l'EAU (European Association of Urology) : incontinences urinaires chez l'adulte (2020)
- **Réalisation du DMK :**
  - Identification des déficiences
  - Limitations d'activités
  - Restrictions de participation
- **Objectifs de la rééducation (court terme, moyen terme, long terme) Risques Principes de rééducation**
- **Plan de rééducation (séance type) :**
  - Education de la patiente (anatomie et physiologie périnéale, règles d'hygiène de vie)
  - Perception de la contraction périnéale
  - Techniques selon le cas clinique et les recommandations • Auto-rééducation
- **Cas clinique**
- **Textes de lois :**
  - Article R. 4321-5 du code de la santé publique
  - Article R. 4321-59 du code de la santé publique
  - Article L. 4321-1 du code de la santé publique
  - CIRCULAIRE/CNO/JURIDIQUE/2017-02- 10/EXERCICE/COMPETENCES RESPECTIVES SAGES FEMMES ET MK/N°01620170407
  - Consentement éclairé du patient (lettre type)
  - Cotations NGAP
  - Prise en charge par l'assurance maladie
  - Port des gants
  - Nettoyage des sondes
  - Déchets de soins
  - Questions sur l'ensemble du contenu de l'action • Questions sur la qualité de l'action
  - Questions sur l'utilisation du services e-learning

## Organisation de la formation

## Equipe pédagogique

*La formation est encadrée par un référent pédagogique, une accompagnatrice pédagogique et un formateur.*

**Référent pédagogique :** Julien Encaoua: [je@infmp.fr](mailto:je@infmp.fr)

**Accompagnatrices pédagogiques :** Léa Mizrahi : [lea@infmp.fr](mailto:lea@infmp.fr) Mandy : [mandy@infmp.fr](mailto:mandy@infmp.fr)

**Le formateur :**

- Julien Encaoua : MKDE

## Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme de connexion en ligne
- Mise à disposition en ligne de documents supports lors de chaque leçon
- Forum permettant aux élèves d'interagir entre eux et avec le formateur

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Horodateur sur la plateforme avec suivi des connexions et indicateurs d'état d'avancement de la formation
- Évaluation de préformation, évaluations en cours de formation et évaluation post formation.
- Formulaire d'évaluation de fin de formation.

## Modalités et délais d'accès

- **Modalités**

1. Evaluation en ligne pour valider le niveau ou rediriger le candidat
2. Début du parcours de formation

- **Délais d'accès**

La plateforme est accessible 24h/24h, le tutorat est disponible via le chat du site internet de 9h à 17h du lundi au jeudi.

Le référent pédagogique peut-être sollicité par téléphone du lundi au jeudi de 9h à 16h et par mail en permanence.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est réalisée entièrement à distance cependant n'est pas forcément accessible à toutes les personnes en situation de handicap. Pour pouvoir évaluer la faisabilité ou non de la formation, veuillez contacter le référent handicap : **Julien au 01.76.46.11.60.**

## Tarif comprenant le passage de la certification :

**1 mois d'accès à la plateforme : 546 €**