



# LES DYSFONCTIONS DE L'ILIO PSOAS DANS LES TROUBLES DE LA SPHERE ABDOMINO PELVIENNE

## OBJECTIFS

Lombalgies, lumbago aigu, douleurs abdominales, dorso lombaires, inter-omoplates, coxalgies, gonalgies sont le lot des prises en charges en kinésithérapie. Bon nombre de séances sont nécessaires pour mettre un terme définitif à ces douleurs qui handicapent le patient.

Aussi serait-il intéressant de se préoccuper particulièrement d'un des plus importants muscles du corps : le Psoas Iliaque ou Ilio psoas dont le rôle et les dysfonctions sont importants, et peuvent entraîner à distance, de nombreuses tensions, rétractions, spasmes et douleurs, notamment dans la sphère abdomino pelvienne. Responsable, mais pas coupable, ce muscle mérite qu'on s'y attarde.

Buts :

- Faire les liens et comprendre les intrications entre douleurs et /ou limitations lombo pelviennes et diverses dysfonctions viscérales.
- Repérer les structures impliquées.
- Tester et traiter ces dysfonctions directes ou à distance par les techniques suivantes : étirement, massages, postures, normalisations.

## PROGRAMME

A l'issue de cette formation, les participants seront en capacité de :

- Améliorer et renforcer leurs compétences initiales ;
- Appréhender un problème fonctionnel dans la sphère pelvienne ;
- Repérer et traiter les blocages mécaniques et les tensions, responsables de perturbations posturales ;
- Lutter contre le déconditionnement physique et la sédentarité.
- (Avoir compris, mémorisé et intégré les exercices de la formation afin de) mettre en place un programme de rééducation efficace et rapidement réalisable ;
- Tenir compte du contexte socio psychologique sans négliger le facteur stress ;
- Être capable de donner des conseils d'hygiène de vie utilisables dans le temps, au domicile comme au travail et impliquer le patient sur sa prise en charge ;
- Savoir identifier les limites de son exercice professionnel et connaître ses responsabilités.



## **METHODE PEDAGOGIQUE**

- Pratique démonstrative, explicative des mouvements à effectuer soit en auto-correction, soit en binôme.
- Alternance d'apports théoriques (par support power point) et pratiques, pour faciliter la mémorisation et la reproduction des mouvements.
- Le support pédagogique présente en intégralité chacun des thèmes abordés par la formation, appuyé par des photos et schémas illustrant la théorie.
- Les participants pourront prendre des photos des techniques pratiquées.
- Moments d'échanges par questions / réponses, permettant de : S'assurer que les attentes des participants, aient été entendues. / Vérifier la compréhension et mémorisation des exercices proposés. / Permettre au participant d'exposer son point de vue ou ressenti. / Corriger et réexpliquer si nécessaire. / Evaluer l'investissement des participants.

## **MODALITES DE STAGE**

**Formation animée par : Mme. Valérie MATHURIN**

**Durée : 14 h (2 jours)**

**Cout du stage (repas compris) : 500€**