

MAL DE DOS / 2 jours

(sans les 2 jours de bases et fondamentaux de Gasquet)

▶ **PRÉ-REQUIS :** Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

Le mal de dos « ordinaire », sans grosse pathologie discale est une plainte récurrente chez les patients comme chez les élèves de cours de gymnastique ou fitness.

MAL DE DOS

OBJECTIFS

- Savoir distinguer ce qui est d'origine discale et ce qui est d'origine musculaire ou lié à la sacro-iliaque.
- Eduquer les patients pour éviter les postures et gestes dangereux et gérer les efforts quotidiens
- Donner des moyens antalgiques et préventifs.
- Travailler les renforcements du dos et des abdominaux compatibles avec la protection du rachis.

PROGRAMME

Chaque session est animée par Bernadette de Gasquet ou Frédéric Evrard ou Bernard Marck ou Benjamin Ponsin (un seul intervenant)

Jour 1

9h30-13h

- Rappel des principes fondamentaux (posture, placement, respiration)
- Identifier les gestes et exercices qui déclenchent les douleurs
- distinguer les douleurs discales, musculaires et sacro -iliaques

14h-17h

- Savoir gérer les situations qui génèrent les douleurs : savoir se pencher, se relever, se retourner dans son lit, soulever des charges
- Connaître et utiliser les accessoires de positionnement et de détente (chaises, ballons, coussins, ceintures)
- Auto massages

Jour 2

9h-13h

- Savoir placer son bassin et protéger sa colonne dans toutes les positions
- travailler l'auto grandissement à partir du périnée.
- Trouver des postures antalgiques et des moyens de se débloquer la nuque, le milieu du dos, les lombaires, la sacro-iliaque

14h-17h

- Exercices de renforcement musculaire profond du dos
- Exercices d'étirement du psoas et du carré des lombes
- Exercices de gainage de protection.
- Travail en hyperextension contrôlée

PUBLICS : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, professionnels de la forme (autres nous consulter)

PRÉ-REQUIS : Avoir suivi une formation avec les fondamentaux de la méthode de Gasquet

DURÉE : 2 jours (14 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatiques

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

MODALITES D'EVALUATION : mise en pratique et tests au tapis

GROUPE : 15 participants maximum