



## « ABDOMINAUX ET PERINEE- MYTHES ET REALITES » PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE DYNAMIQUE (D.H.R.)

### **Introduction :**

La pratique gymnique des abdominaux est-elle contre-indiquée pour les femmes ?

Le bénéfice esthétique et de santé attribué aux exercices abdominaux et vanté avec force promotionnelle dans de nombreuses revues féminines ou de sport est-il une réalité ?

Ces abdominaux tant décriés par nombre de kinésithérapeutes sont-ils à l'origine de l'hyperpression abdominale et de troubles de la statique pelvienne ?

Quelles sont les fonctions des muscles du périnée ?

Sont-ils impliqués dans les mécanismes de la continence urinaire et du soutènement des organes pelviens chez les femmes ?

Ont-ils un rôle fonctionnel dans les processus de l'accouchement ?

Quels sont leurs incidences au niveau de la potentialité sexuelle des hommes et des femmes ?

Quelles sont leurs interdépendances avec les muscles abdominaux ?

Tant de questions posées et si peu de réponses objectives !!!

La tendance, ces dernières années, est l'attitude sectaire, tranchée, d'une part, de personnalités du monde du sport, voire de la mode, partisans d'abdominaux producteurs de "barres de chocolat", et d'autre part de professionnels de la santé, très branchés sur le thème féminin de l'uro-gynécologie et du post-partum, conspuant l'utilisation d'exercices dits "générateurs de pression" et ne proposant que des alternatives empiriques, voire "hypopressives" mal intégrées, souvent grevées de variantes inutiles ou paradoxales.

La réalité sur la fonctionnalité musculaire abdominale et périnéale est plus complexe qu'il n'y paraît, moins catégorique, plus nuancée, associée aux circonstances et au cadre d'utilisation de tel ou tel exercice, dépendant de la morphologie de l'individu et de sa génétique, de l'objectif recherché, de l'expérience vécue .....

**Cette formation propose une série de réponses concrètes basées sur des investigations scientifiques d'histochimie, d'électromyographie et de neuromécanique, débouchant sur deux modèles neuro-biomécaniques associés : « l'amplification hydrostatique et les phénomènes de divergences neuronales ». Ces modèles sont à la base d'un nouveau concept pratique de revalidation totalement original : la gymnastique abdominale hypopressive dynamique ou D.H.R. (Dynamic Hypopressive Reprocessing)**

La Gymnastique hypopressive dynamique consiste à appliquer aux patients présentant une dysfonction abdominale et/ou périnéale, se manifestant par des symptômes herniaires : cystocèle, hypermobilité urétrale à l'effort, incontinence urinaire à l'effort, hernie inguinale, crurale, abdominale, lombalgies, sciatalgies, etc..... ou d'un syndrome de déficience posturale : scoliose, dorsalgies, pubalgies, etc....., ou simplement pour la prévention de ces troubles, une chorégraphie à rythme lent, constituée d'exercices posturaux dynamiques stimulant à la fois les fonctions d'amplification hydrostatique thoraco-lombaire et glutéo-pelvienne et les neuro-divergences cortico-bulbaires de type « respiratoire ».

Les résultats cliniques sont impressionnants : en quelques mois de pratique, diminution très significative (ou disparition complète) des symptômes algiques ou des symptômes périnéaux et abdominaux, amélioration des paramètres digestifs, métaboliques et respiratoires, amélioration de la fonction urinaire et sexuelle .....

Ces exercices ont l'avantage de ne pas être invasifs (ne nécessite pas de toucher intracavitaire) et de présenter un caractère ludique (la D.H.R. peut être vécue comme une pratique sportive).

Ce cours sera donné par le **Docteur Marcel Caufriez**, fondateur du concept, Professeur à l'Université de Barcelone (SP), Spécialiste des Neuro-sciences et des Sciences de la Motricité.

## **PROGRAMME**

- Enceinte Manométrique Abdominale : description et fonctionnalités (théorie)
- Diaphragme phrénique et Diaphragme crural : géométrie et zone d'apposition; fonctionnalités (théorie)
- Tests diaphragmatiques (pratique)
- Notions d'hyperpression abdominale, d'hypo pression et de pression transdiaphragmatique, de force et de tonus, d'activités phasiques et toniques (démonstrations pratiques : vidéo)
- Muscles droits et larges de l'abdomen : description et fonctionnalités ; fascias abdominaux et notion d'amplification hydraulique Thoraco-abdominale  
Cas particulier de la région inguinale et de l'anneau fémoral (théorie).
- Activités phasiques et toniques de la sangle abdominale – tests (pratique)

- Synthèse de la journée
- Périnée antérieur et postérieur; diaphragme uro-génital et diaphragme pelvien : description et fonctionnalités  
Géométrie périnéale; adaptation à l'effort abdominal (théorie)
- Concept du "Maître-cylindre" pelvien - Dynamique de l'Arc diaphragmatique pelvien  
Muscles de la paroi latérale du pelvis : antagonismes et synergies
- Concept d'Amplification hydrostatique glutéo-pelvienne à l'effort (pratique par atelier)
- Pulsatilité neuronale centrale et activation de réseaux neuronaux divergents et réverbants (pratique)
- Pré-séance de Gymnastique hypopressive dynamique : informations et conseils aux patients ; initiation proprioceptive (pratique)
- Idem + validation des fréquences lumineuses sur étude spectrale VFC individuelle (pratique)
- Synthèse des connaissances acquises (théorie)
- Gymnastique abdominale hypopressive dynamique : exercices 1, 2 et 3 (pratique)
- idem + rythme (pratique)
- Gymnastique abdominale hypopressive dynamique : exercice 4-5-6 (pratique)
- Gymnastique abdominale hypopressive dynamique : exercices 1 à 6 en rythme (pratique)
- Gymnastique abdominale hypopressive dynamique : exercices 7, 8, 9 et 10 (pratique)
- Contre indications et précautions
- Pause
- Gymnastique abdominale hypopressive dynamique : exercices 1 à 10 en rythme
- Discussion –réponses aux questions – gestion du dossier patient