



PROGRAMME

Le Swissball en Kinésithérapie : Prévention - Traitement - Autonomisation

Le « Swissball » est à la fois un outil préventif et curatif, utilisé lors de nombreuses rééducations et dans l'éducation posturale visant l'autonomie. Il est intégré dans tout travail corporel et accessible à tous.

Son utilisation sollicite l'ensemble de la musculature stabilisatrice profonde, ce qui le rend utile dans la prise en charge périnatale, du sportif et dans le traitement de diverses pathologies (lombalgie, incontinence urinaire, obésité, fibromyalgie...).

Il permet d'allier renforcement musculaire, travail de la coordination et de l'équilibre. Il améliore la perception du schéma corporel et la souplesse.

Le tout en douceur, force et progressivité.

PLAN DE FORMATION :

- Introduction
- Origine - historique
- Bases physiologiques et anatomiques
- Indications et contre-indications
- Le « Swissball », un atout majeur avant, pendant et après l'accouchement
- Le « Swissball » et le sportif
- L'apport du « Swissball » dans le traitement de la lombalgie
- L'Incontinence Urinaire à l'Effort : rééducation abdomino-périnéale globale avec le « Swissball »
- L'obésité : remise en mouvement avec le « Swissball »
- La fibromyalgie : gymnastique douce à l'aide du « Swissball »
- Plan de traitement
- Home training
- Conclusion

MATERIEL : Tenue pratique et si possible : tapis de gymnastique et « Swissball »