

ペリネの ABC

ABC du Périnée

研修の目的

次の技術を身につける

- ・ ペリネの機能を理解し、スポーツ実践にペリネを同化するのに不可欠な知識の習得
(解剖学、機能解剖学、ペリネの生理的機能と機能不全)
- ・ スポーツに関連したペリネの異常と予防のための要素を学ぶ
- ・ スポーツ実践の中でペリネを活用する

研修プログラム

- ・ ペリネの解剖と機能解剖学：ペリネとは何か、どのように働くのか、保証された諸機能
頻発する機能不全とその原因
- ・ 過剰な腹圧とその管理
- ・ 姿勢とペリネへの影響
- ・ オートグランディスモン（抗重力伸展）とペリネ
- ・ 呼吸とペリネ、
- ・ ペリネの訓練でのグローバルな身体アプローチ
- ・ 均衡のとれたペリネ（骨盤底筋）と不均衡の原因とその影響
- ・ 膣内診をせず行うペリネの訓練の例を紹介
(強化と弛緩、ペリネの異なる層への働きかけと弾性の改善)
- ・ ペリネの保護に役立つ補助具：ベルト、ペッサリーなど

対象：医師・理学療法士・作業療法士・保健師・助産師・看護師

事前の受講要件：「ガスケアアプローチの基礎概念」受講済み

研修時間：14 時間

教授法：フランス人公認指導者によるオンライン研修

(マット上でのエクササイズの実践と理論の教授)

定員：最大 12 名 (最低遂行人数：オンラインは 5 名)

受講料：763€

No. ORGANISME : 11 75 33 185 75

NOM ORGANISME : APOR B DE GASQUET

ADRESSE : 98 Boulevard du Montparnasse 75014 Paris

日本セクション

INSCRIPTIONS : www.degasquetjapan.com

Email : contact@degasquetjapan.com