



FORMATION MODULAIRE DE RÉATHLÉTISATION

Accompagner vos sportifs blessés

PUBALGIE

AVEC JEAN-MICHEL GRAND

FORMATION RÉATHLÉTISATION

PUBALGIE

Par Jean-Michel GRAND

Kinésithérapeute-osthéoathe et formateur

Co-fondateur du concept GMC

Contenus de formation

- Définitions et origine du gainage
- Physiopathologies et facteurs favorisant la pubalgie
- Tests d'évaluation et bilan
- Principes fondamentaux de progression
- Protocoles d'évolution d'exercices :
 - Équilibre péri-pubien et péri-pelvien
 - Renforcement spécifique abdominaux et adducteurs, correction des déséquilibres
 - Intégration de tâche fonctionnelle vers le retour de l'activité
- Prévention des blessures