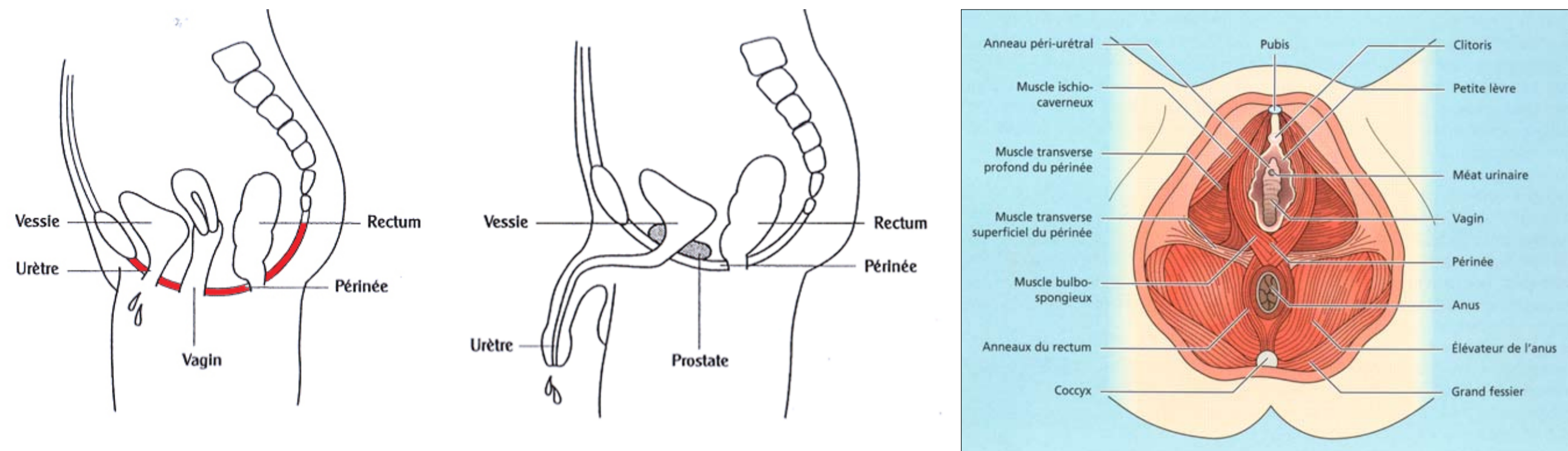


Rééducation périnéale

Elle concerne autant les femmes, les hommes que les enfants.

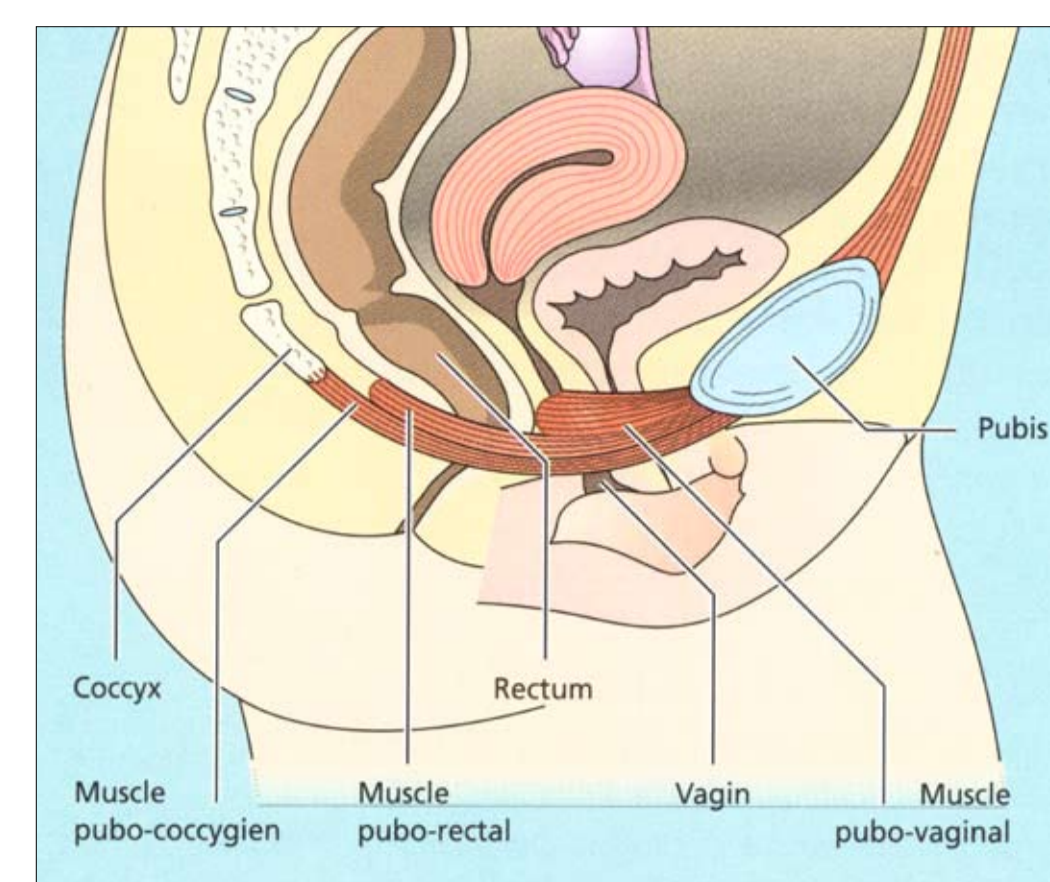
Qu'est-ce que le plancher périnéal ?

C'est l'ensemble des muscles situés entre le pubis et le coccyx.



Le périnée a 2 rôles importants :

- maintien et suspension des organes abdominaux (vessie - utérus - rectum).
- contrôle sphinctérien urinaire et anal.



Quand a-t-on recours à la rééducation périnéale ?

En cas de :

- **I.U.E. (incontinence urinaire à l'effort) :** lorsque des fuites urinaires surviennent à la toux, à l'éternuement, au sport, au port de charges lourdes,...
- **Urgence mictionnelle et instabilité vésicale** (vessie nerveuse provoquant des mictions trop fréquentes et non contrôlées)
- **Prolapsus :** descente d'organes : cystocèle, rectocèle,...

- **Constipation et incontinence fécale**
- **Troubles sexuels :**
 - ✓ Dyspareunie (douleurs aux rapports)
 - ✓ Vaginisme (spasme des muscles péri-vaginaux)
- **Atteinte du plancher pelvien lors de l'accouchement** (épisiotomie, déchirure,...)
- **Affaiblissement du plancher pelvien** lié à la ménopause.

Prise en charge du patient

- Sur les conseils de votre :
 - ✓ médecin traitant
 - ✓ gynécologue
 - ✓ gastro-entérologue
 - ✓ urologue
 - ✓ chirurgien abdominal
 - ✓ ...
- Vous consulterez un médecin physiothérapeute qui établira un bilan périnéal complet et qui prescrira un traitement correspondant à votre pathologie.
- Ce traitement sera pris en charge par des kinés spécialisés en rééducation périnéale.



Matériel de rééducation périnéale

Les traitements

En fonction de la pathologie, différentes techniques sont utilisées :

- BFB (biofeedback)
- Electrostimulation
- Normalisation tissulaire
- Sophrologie
- Techniques d'ostéopathie viscérale et articulaire
- Gymnastique hypopressive
- Gestion de la constipation
 - ✓ apprentissage de la bonne position aux toilettes et de la bonne technique de poussée
 - ✓ techniques de massage abdominal

Chacune de ces séances durera 30 minutes. Elles seront réalisées au rythme de 1 à 2 fois par semaine



Séance de gym hypopressive