

Rééducation périnéale et entretien tout au long de la vie

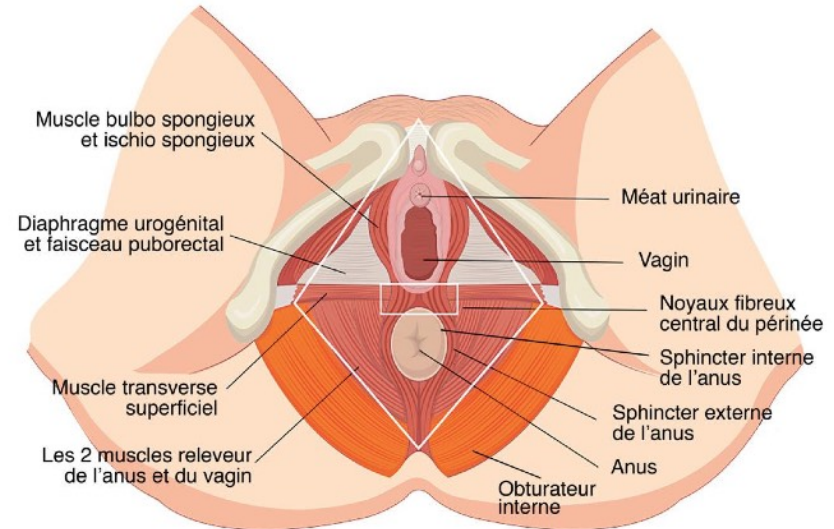


Qui sommes-nous ?

- Étudiants Kinés
- CEERRF
- Cadre de SS

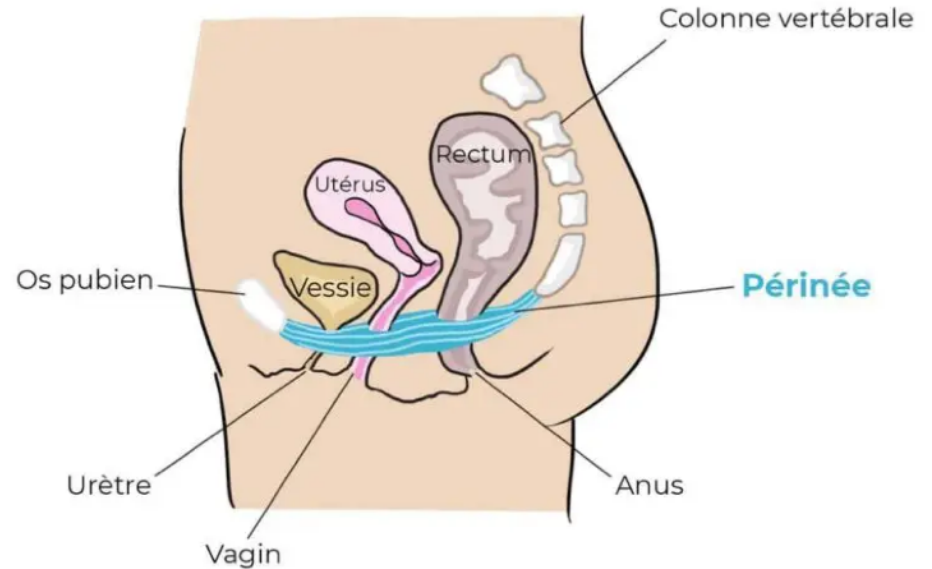
Le périnée

- Ensemble de muscles (au-dessus), ligaments et membranes fibreuses (en-dessous).
- S'étend du pubis (en avant) au coccyx (en arrière) et sur les ischions (sur les côtés).

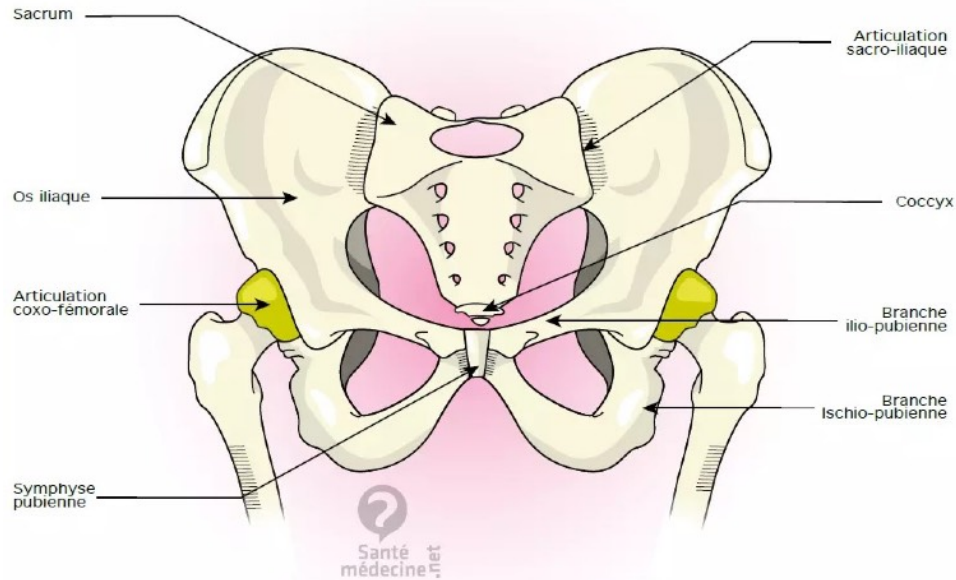


Le périnée

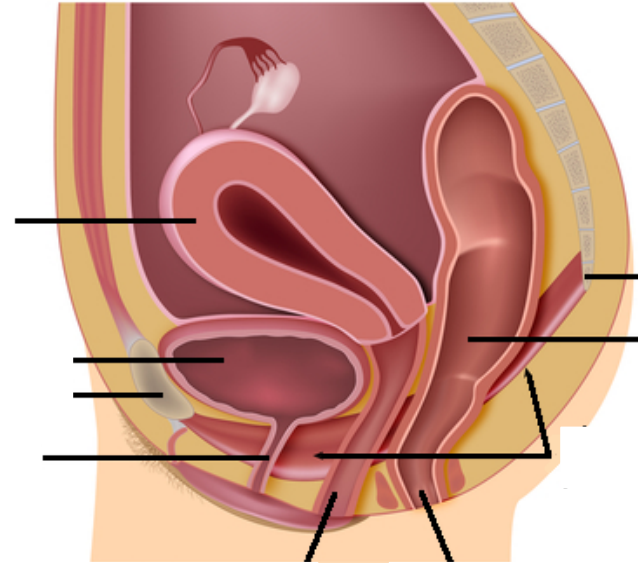
- Il soutient vessie, utérus, rectum et intestin “comme un **hamac**” (imaginez le fond d’un saladier).
- Présent chez les **femmes** et chez les **hommes**.



Le bassin dur



Le bassin mou



A quoi sert le périnée ?

LE PÉRINÉE

À QUOI ÇA SERT ?



Empêche les fuites urinaires



Évite la descente d'organes



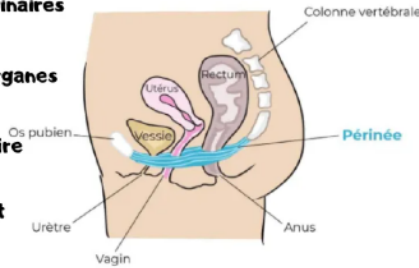
Aide au soutien lombaire



Facilite un ventre plat



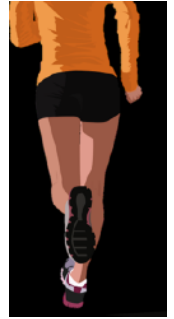
Participe au plaisir sexuel



- Maintient les organes du bassin en place (soutient les viscères).
- Contrôle ouverture et fermeture des orifices anal et vésical (retenir un gaz ou uriner).
- Participe au plaisir sexuel (contraction du périnée lors d'un orgasme).

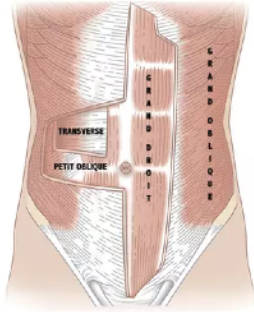
Facteurs affectant le périnée

- Grossesse / accouchement
- Age
- Ménopause (hormones)
- Contraintes excessives (portage de charges)
- Hérité
- Sports de course et de saut
- Constipation chronique
- Toux excessive (fumeurs)



→ **Faiblesse des muscles du périnée**

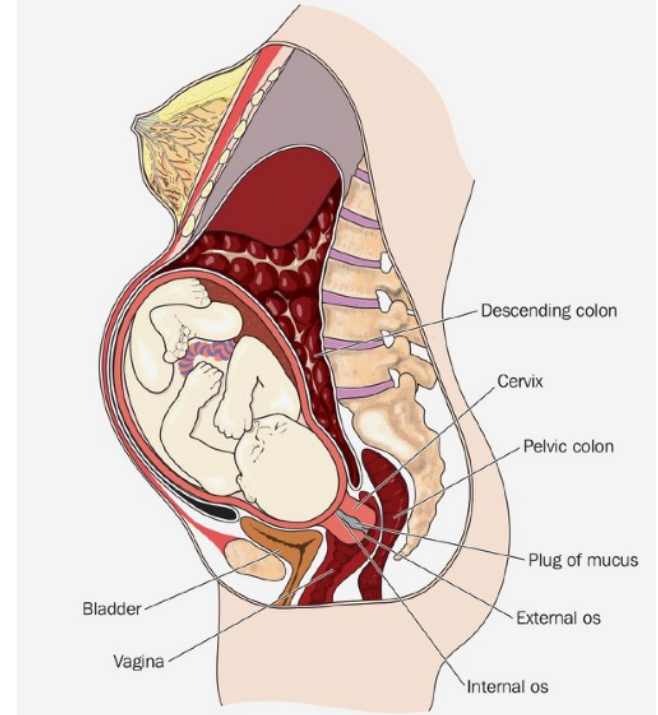
Pendant la grossesse



Lors de la grossesse, place au bébé !

Au cours des 9 mois :

- Étirements des abdominaux.
- Pressions sur le périnée.
- Fatigabilité et relâchement musculaire.



Conséquences d'un périnée relâché

- Fuites urinaires à l'effort (ou lors d'une toux, d'un éternuement ou d'un éclat de rire).
- Troubles de la miction (envie irrésistible).
- Prolapsus (descente d'organe).
- Incontinence anale (gaz, selles).
- Pesanteur pelvienne (lourdeur bas ventre).
- Gaz vaginaux.
- Douleurs lors des rapports sexuels.



Rééducation périnéale INDISPENSABLE !!



Objectifs :

- Traiter les **fuites involontaires** d'urine.
- **Tonifier** le plancher pelvien (rôle de soutien et de maintien).
- Lutter contre la **douleur** (notamment lors de **rapports sexuels**).
- **Prévention** de chute d'organes (**ménopause ++**).
- Conseils et accompagnement en cas **d'activité sportive**.



En post-partum en particulier :

- Tonifier les abdominaux et enlever le diastasis abdominal
- Favoriser la cicatrisation du vagin (épisiotomie, déchirure +++)

Quand consulter en rééducation périnéale ?

- Difficultés à contrôler votre vessie lorsque vous éternuez, tousssez, faites de gros efforts.
- Vous souffrez d'une envie pressante d'uriner.
- Vous sentez une lourdeur dans la région du vagin ou de l'anus.
- Vous avez des douleurs lors des relations sexuelles.
- Vous avez des douleurs/difficultés à uriner ou à évacuer les selles.

Si vous souffrez d'un de ces symptômes, n'hésitez pas à contacter votre **masseur-kinés thérapeute** et/ou votre **sage femme**. Ils pourront répondre à vos questions, vous donner des conseils et s'entendre d'un bon plan de traitement pour améliorer vos symptômes et améliorer votre qualité de vie. Rappelez-vous qu'une prise en charge précoce favorise des résultats rapides et efficaces.

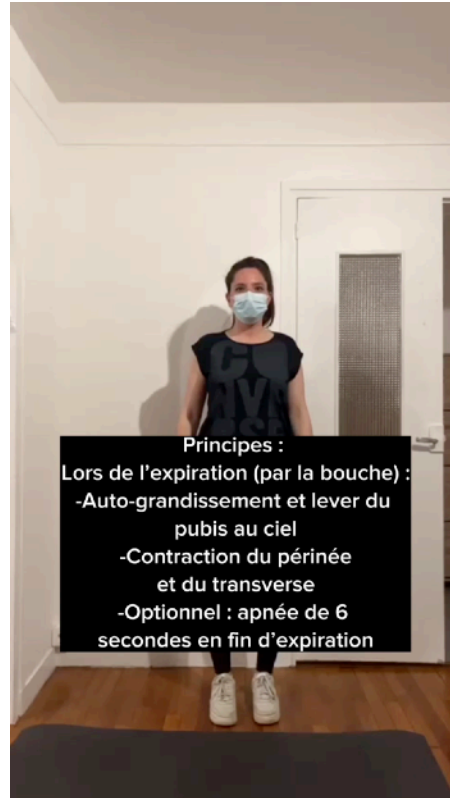


→ La **rééducation périnéale** se fait sur **ordonnance** du médecin et elle est **prise en cl**

Comment contracter son périnée ?

- Attention, contracter le périnée est différent de serrer les fessiers ou les adducteurs.
- Vous pouvez sentir sa contraction lorsque vous retenez un gaz ou réalisez le « stop pipi ».
- Attention : le « stop pipi » n'est en aucun cas un exercice mais simplement un moyen de sentir la contraction de votre périnée la première fois !

Quelques exercices...





La mobilisation :

- Assis, dos droit.
- Serrer le périnée comme si on retenait un gaz et de l'urine (remonte vers le haut).
- Contracter pendant 2 secondes et relâcher 2 secondes.
- Répéter 7 fois.
- A la 7ème tenir la contraction 15 secondes.

L'accordéon :

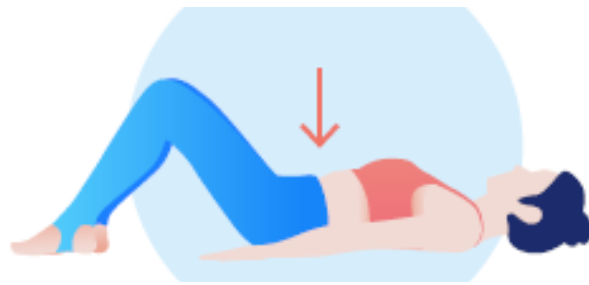
- Allongée sur le dos, jambes pliées et légèrement écartées
- Inspirer (sentir ses mains se soulever).
- Souffler, rentrer le bas du ventre et contracter votre périnée en imaginant devoir retenir votre urine pendant 10 secondes.
- Relâcher, pendant 10 secondes.
- Répéter l'exercice 10 fois.



L'escalier :



- ❑ Se mettre en position planche.
- ❑ Remonter son genou vers l'épaule opposée.
- ❑ Souffler pendant la montée de genou (visualiser le périnée aide à faire sortir l'air lors de l'expiration).
- ❑ Recommencer avec l'autre genou.



Le blocage :

- ❑ Allongée sur le dos, les jambes légèrement écartées et pliées.
- ❑ Contracter son périnée et souffler en rentrant le ventre.
- ❑ Bloquer sa respiration et faire comme si vous inspirez à nouveau.
- ❑ Le ventre va immédiatement se rentrer (travailler le périnée en profondeur).
- ❑ Relâcher et inspirer normalement.
- ❑ Répéter l'exercice 2 ou 3 fois.

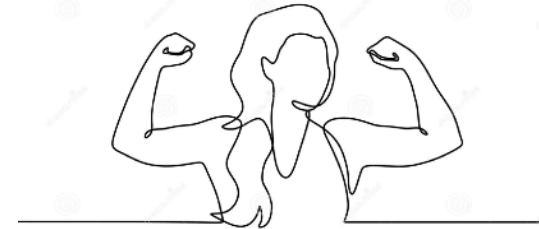
La planche :

- ❑ Prendre un plan d'appui stable pour ses mains.
- ❑ Faire un pas en arrière.
- ❑ Aligner les épaules, les hanches, les genoux, les pieds pour être droit.
- ❑ Placer les épaules au-dessus des mains.
- ❑ Inspirer.
- ❑ Souffler en rentrant le ventre (le périnée remonte) pendant 30 secondes.
- ❑ Recommencer 6 fois.



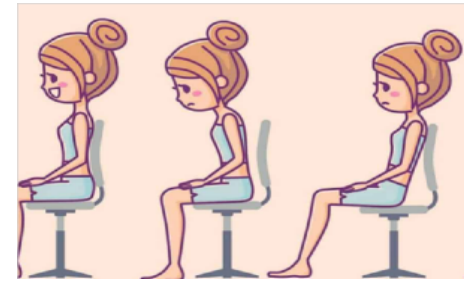
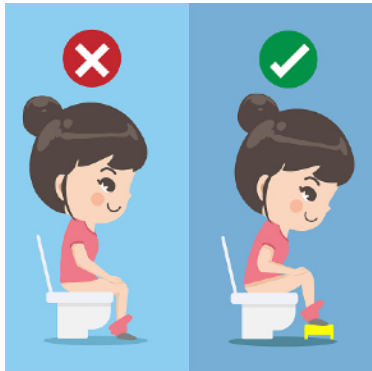
Conseils pour les exercices :

- Vessie vide.
- 15-20 minutes par jour.
- Peuvent être faits à n'importe quel moment de la journée.
- Privilégier la position debout (fonctionnelle) mais si trop difficile alors possibilité de les réaliser allongée ou assise.
- Attention à sa posture : + on “creuse le dos” + on appuie sur le périnée.
- Ne pas faire des exercices dit de “stop pipi”. : risque d’infection urinaire et de dérèglement des voies de la miction.
- Motivation et régularité.



Conseils pour le quotidien (1) :

- Activité physique régulière (**marcher 30 min/jour**)
- Renforcement musculaire (fitness, pilates...)
- Alimentation variée et équilibrée



- Bonne posture
- Surélevez vos jambes aux WC (petit tabouret, marchepied)

Conseils pour le quotidien (2) :

- Rentrez le ventre (transverse, rôle de « corset », remonte les viscères vers le sternum) et contractez votre périnée lors d'efforts → meilleure gestion de l'effort avec diminution de la pression pelvienne.



- Transverse et périnée fonctionnent ensemble comme lors de l'action d'une fermeture éclair.
- Importance de la respiration : si plus grande inspiration, plus grande expiration et plus grand travail du transverse.

Conseils pour le quotidien (3) :

- Attention : pas de « crunch » car cela amène une pression sur les viscères (muscle grand droit de l'abdomen)



- Résultats des exercices : meilleure respiration, meilleure mobilité, plus grande souplesse, peuvent également aider dans les lombalgies.
- Contre-indications de l'hypopressif (travail avec la respiration) : grossesse, hypertension.

5 points clés à retenir !



1. Le périnée est un soutien musculaire de vos organes du bassin qui se relâche naturellement après une grossesse.
2. Pour éviter les désagréments (fuites urinaires, prolapsus, incontinences...) : **rééducation indispensable !**
3. Familiarisez-vous avec les techniques que vous pouvez faire seules et répétez-les plusieurs fois dans la journée.
4. Pensez à consulter un **kiné** ou une **sage-femme** qui pourront vous accompagner et vous donner des conseils.
5. Appliquez des astuces du quotidien pour économiser votre périnée partout : posture, ne pas se retenir d'aller aux toilettes...



Questions ?



SAGE - FEMME

Sages femmes							
Aleksandrova	Yulia	Sage-Femme	6 rue Albert Walter	93200	SAINT-DENIS	centre ville	07 81 13 86 53
Lequenne	fabien	sage femme	13 rue proudhon	93200	SAINT-DENIS	plaine	06,26,11,53,03
Alloutchi	jennifer	sage femme	13 rue proudhon	93200	SAINT-DENIS	plaine	07 67 04 03 04
virefleau	chloé	sage femme	9 RUE FRANCIS DE PRESSENSE	93200	LA PLAINE ST DENIS	plaine	06 45 30 43 45
Gouez	Amandine	sage femme	85/87 Rue de Strasbourg,	93201	SAINT-DENIS	centre ville	doctolib
Ouhaine	Karima	sage femme	6 allée de Seine	93201	SAINT-DENIS	pleyel	RDV de consultation en cabinet _ doctolib.fr VAD 0624454653

KINÉSITHÉRAPEUTES

DONIN	Philippe	Kinésithérapie	1 t RUE DU PLOUICH	93200	SAINT-DENIS	SFCMA	01 48 27 04 53 06,09,01,75,06
FAFFI	yasmina	Kinésithérapie	1 t RUE DU PLOUICH	93200	SAINT-DENIS	SFCMA	01 48 27 04 53
AROKYANADAR	ERIC	Kinésithérapie	6 rue de la ferme	93200	SAINT-DENIS	SFCMA	06 52 68 53 56,
CANOPE	aurélie	Kinésithérapie	80 rue henri barbusse	93200	SAINT-DENIS	SFCMA	
FAYARD	MERYL	Kinésithérapie	100 av du president Wilson	93200	SAINT-DENIS	plaine	06,85,56,86,35
BOUCARD	COLINE	Kinésithérapie	100 av du president Wilson	93200	SAINT-DENIS	plaine	kinesitherapielaplain@gmail.com
FLORENTIN	Théophile	Kinésithérapie	100 av du president Wilson	93200	SAINT-DENIS	plaine	
BUHLER	Justin	Kinésithérapie	100 av du president Wilson	93200	SAINT-DENIS	plaine	
LAGARDE:	Morgane	Kinésithérapie	100 av du president Wilson	93200	SAINT-DENIS	plaine	
PASCAL	Ludwine	Kinésithérapie	100 av du president Wilson	93200	SAINT-DENIS	plaine	
JEAN	sabrina	Kinésithérapie	17 rue st just	93201	SAINT-DENIS	plaine	01 76 21 43 60
BALID	OMAR	Kinésithérapie	10 BOULEVARD ANATOLE France CCN	93200	SAINT-DENIS	centre ville	01 48 09 32 45/06 26 83 48 02
MONCHAUX	MARIE ELISABETH	Kinésithérapie méthode mezière	12 rue Paul Eluard	93200	SAINT-DENIS	centre ville	06 09 17 29 77
LAPREVOTTE	GUY	Kinésithérapie	21 PLACE DU CAQUET	93200	SAINT-DENIS	centre ville	01 42 43 40 44/06 07 17 17 38
BELIN	ELISABETH	Kinésithérapie	47 RUE JEAN JAURÈS	93200	SAINT-DENIS	centre ville	01 48 09 08 73
DOMINGOS	Georges	Kinésithérapie	5 rue Barbacane	93200	SAINT-DENIS	centre ville	01,48,09,33,33/: 07 82 69 47 57
COMMON	GWENAEL	Kinésithérapie	5 rue Barbacane	93200	SAINT-DENIS	centre ville	01,48,09,33,33/: 07 82 69 47 57
FATOUX	adeline	Kinésithérapie	5 rue Barbacane	93201	SAINT-DENIS	centre ville	01,48,09,33,33
HAGE	eloise	kinesithérapie	(clinique du grand stade) 130 rue daniel casanova	93200	SAINT-DENIS	centre ville	06 05 09 95 12
JEPH	JOSEPH	kinesithérapie	APPT B47 4EME ETAGE 3 RUE DENFERT-ROCHEREAU	93200	SAINT-DENIS	centre ville	06 31 57 05 51

KINÉSITHÉRAPEUTES

ORTORE	SYLVIE	Kinésithérapie	139 RUE GABRIEL PÉRI	93200	SAINT-DENIS	del aunay belleville semard	01 48 22 75 22
LARAAEJ	NABILA	Kinésithérapie	2 RUE JACQUES DUCLOS	93200	SAINT-DENIS	del aunay belleville semard	01 48 22 06 81/06,28,05,3097
LALLOUCHE	Annaelle	Kinésithérapie	2 RUE JACQUES DUCLOS	93200	SAINT-DENIS	del aunay belleville semard	
BERTHELOT	CHRISTINE	Kinésithérapie	32 RUE MOULINS GEMEAUX	93200	SAINT-DENIS	del aunay belleville semard	149334141
BENACERAF F	laurent	Kinésithérapie	32 RUE MOULINS GEMEAUX (ccn)	93200	SAINT-DENIS	del aunay belleville semard	01 49 33 41 41
PASSOT	CHRISTOPHE	Kinésithérapie	32 RUE MOULINS GEMEAUX (ccn)	93200	SAINT-DENIS	del aunay belleville semard	01 49 33 41 41
AIT BENALI	Abdellah	Kinésithérapie	23 rue de Lorraine.	93200	SAINT-DENIS	FM/BEL AIR/stade	01,48,09,48,68/06 19 68 63 38
Benmezian	fatima	Kinésithérapie	23 rue de Lorraine.	93200	SAINT-DENIS	FM/BEL AIR/stade	
ASSOUS	YVES	Kinésithérapie	79 RUE DE STRASBOURG	93200	SAINT-DENIS	joliot curie/lamaze/cosmo	01 42 35 31 32
DOUYERE	DAMIEN	Kinésithérapie	79 RUE DE STRASBOURG	93200	SAINT-DENIS	joliot curie/lamaze/cosmo	01 42 35 31 32
KOUHANA	SUZANNE	Kinésithérapie	79 RUE DE STRASBOURG	93200	SAINT-DENIS	joliot curie/lamaze/cosmo	01 42 35 31 32
LAHMI	FREDERIC	Kinésithérapie	79 RUE DE STRASBOURG	93200	SAINT-DENIS	joliot curie/lamaze/cosmo	01 42 35 31 32/: 06 62 23 76 93
TRANG	SEBASTIEN	Kinésithérapie	79 RUE DE STRASBOURG	93200	SAINT-DENIS	joliot curie/lamaze/cosmo	01,77,93,18,74
BEN AOUANA	AMANI	Kinésithérapie	79 RUE DE STRASBOURG	93200	SAINT-DENIS	joliot curie/lamaze/cosmo	01 42 35 31 32
TREVOUX	ERIC	Kinésithérapie	91 RUE DE STRASBOURG	93200	SAINT-DENIS	joliot curie/lamaze/cosmo	01,77,93,18,74
KHALFET	AMINE	Kinésithérapie	13 BOULEVARD FINOT	93200	SAINT-DENIS	pleyel	06 58 93 68 94

AUTRES CONTACTS

-Association de kinésithérapeutes pratiquant la rééducation périnéale : <https://afrepp.org/>

Gauthier Lartigues, Vice-président

- N° de la cellule téléphonique pour prise de RDV du service de gynécologie : **01 42 35 61 00**

Dr Johanne NORCA, johanne.norca@ch-stdenis.fr

Dr Charles BUI, charles.bui@ch-stdenis.fr

→ Pour une **URETROCYSTOSCOPIE** (site de Delafontaine) en complément de bilan étiologique des urgents urinaires (recherche de diabète, échographie pelvienne et rénale, cytologie urinaire et prélèvement urétral)

→ pour un **BILAN URODYNAMIQUE** (site de Casanova), indiqué en pré-opératoire d'une incontinence urinaire d'effort échappant au traitement médical, ou d'un prolapsus symptomatique