



Livret d'accueil du patient
Clinique de soins
Rééducation du périnée



SELENOU LEOCADIE - Sage femme libérale

D.U ÉCHOGRAPHIE à Paris Descartes/D.U de gynécologie préventive et contraceptive

CABINET MÉDICAL DES SOINS DE LA M.E.C

44 Rue Pierre Brosolette 95200 SARCELLES

Tel : 07 49 21 18 51 / cliniquedelamec@gmail.com

RÉÉDUCATION DU PERINEE.

Il existe une multitude de petits exercices très simples à faire à la maison.

1-EXERCICE DE KEGEL

Serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner puis relâcher. Le temps de travail de contraction du périnée doit toujours correspondre à la moitié du temps de repos (je serre pendant 5 secondes, je relâche la contraction pendant 10 secondes).

Cet **exercice de Kegel** permet de prendre conscience du périnée, de faciliter la cicatrisation (après une grossesse) tout en activant la circulation sanguine et de commencer à retonifier les muscles du périnée.



Installez-vous en position allongée sur le dos, jambes repliées pour avoir le dos bien à plat.

Commencez par contracter au niveau du vagin, comme pour retenir des urines ou un gaz, toujours par petites séries de 10 contractions / 10 relâchements.

Ces exercices pour le périnée peuvent être continués à vie, l'idéal étant de faire 3 séries de 10 contractions du périnée par jour.

La difficulté n'étant pas d'effectuer ces exercices mais de penser à les faire, nous vous conseillons de vous donner des repères : pendant la tétée, au réveil, en voiture, dans le bus, en vous couchant...

- Restez en position allongée sur le dos jambes pliées en appui sur le sol.

- Bloquez votre respiration en vous bouchant le nez.

- Remontez l'air situé dans votre ventre vers votre poitrine sous les côtes Ceci va creuser le ventre et gonfler la poitrine, et aider à resserrer d'avantage les muscles du périnée Cet exercice est expliqué plus en détail, avec plusieurs autres exercices par Bernadette de Gasquet dans son livre « Périnée, arrêtons le massacre »

2-LE DEMI-PONT



En position allongée sur le dos, jambes pliées en appui sur le sol

- Contractez le périnée en soufflant lentement.

- Serrez les fesses et les cuisses pour basculer le bassin, décollez ensuite les fesses du sol (en demi-pont) en soufflant pendant 10 secondes

- Redescendez très doucement en déroulant la colonne, vertèbre après vertèbre.

3. L'EXERCICE DE L'ASCENSEUR.

Prenez un moment, au calme et faites cet exercice allongée ou assise. Il faut alors imaginer que vous êtes dans un ascenseur et que vous allez au 4^e étage. Plus vous montez et plus devez contracter le périnée, tout en faisant des pauses à chaque étage.

- La contraction des muscles se fait comme dans les exercices précédents sauf qu'à chaque étage vous remontez un peu plus la

- 1^{er} étage : contractez les muscles du périnée pendant 1 seconde, puis faite une pause en relâchant la contraction.

- 2^e étage : contractez pendant 2 secondes, en remontant vos muscles vers le haut du corps puis relâchez.

- 3^e étage : contractez les muscles du périnée, en remontant un peu plus les muscles pendant 3 secondes puis relâchez.

- 4^e étage : contractez une dernière fois pendant 4 secondes et relâchez.

NB : Attention toutefois à ne pas vouloir trop en faire. Allez-y doucement, soyez à l'écoute de votre corps. Contracter régulièrement votre périnée quelques secondes puis relâcher. Vous pouvez renouveler cet exercice plusieurs fois par jour.

4. LA FLEUR A 5 PETALES

5. LE PONT LEVY

6. LA GROTTTE

7. LE GRAIN DE RIZ

Quelques recommandations pour vos exercices

Pensez aussi à maintenir une bonne posture, un dos droit, une bonne bascule du bassin.

Il est important de faire des exercices pour le périnée tous les jours (exercices de Kegel ou autres). Si cela peut paraître fastidieux au départ, cela va vite devenir une habitude, voire un réflexe.

Pensez aussi à verrouiller votre périnée lorsque vous contractez vos muscles abdominaux pour tousser, rire, éternuer ou porter des charges...

En effet, lors de la contraction des abdominaux, on exerce une pression du haut vers le bas, il est donc nécessaire d'avoir une « base solide », c'est à dire un plancher pelvien tonique pour éviter de petits inconforts comme les fuites urinaires, les pets vaginaux ou la pesanteur pelvienne..

Certains accessoires peuvent vous aider et vous motiver au quotidien comme, par exemple, **les boules de geisha**... ainsi que la pratique de certains sports tels que la gymnastique Pilates, le yoga, la gymnastique posturale avec des accessoires : **Pilates Circle, Ballon Pilates**

Le travail avec une sonde vaginale permet de travailler de 2 façons :

- En biofeedback : vous visualisez sur un écran la contraction que vous faites sur la sonde. Cela permet d'évaluer la force, le maintien et la fatigabilité sur une période plus longue.

- En stimulation : il en existe différents types adaptés aux différents troubles...





Pilate circle



Ballon pilates



Yog

LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN CHEZ LA FEMME





