



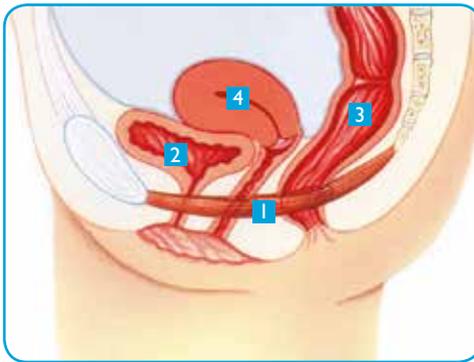
Kinésithérapie périnatale
016 33 87 99

Le périnée après la grossesse et l'accouchement

Information destinée aux patientes

LE PÉRINÉE

Le périnée, ou plancher pelvien, est constitué de deux couches musculaires. La couche musculaire la plus profonde fait office de « hamac » et forme une base extensible, élastique et mobile qui soutient le bas du bassin. Dans la couche musculaire superficielle se trouvent trois ouvertures : l'urètre, le vagin et l'anus.



- 1 Muscles pelviens
- 2 Vessie
- 3 Intestin
- 4 Utérus

Vue latérale des muscles pelviens

Le périnée a quatre fonctions importantes :

- X **Fonction de fermeture** : fermer l'urètre et l'anus pour prévenir l'incontinence (perte involontaire d'urine ou de selles).
- X **Fonction de soutien** : soutenir les organes du bassin pour éviter une descente d'organe.
- X **Fonction sexuelle** : favoriser le plaisir sexuel.
- X **Fonction stabilisatrice** : soutenir le bas du dos pour prévenir les maux de dos.

INFLUENCE DE LA GROSSESSE ET DE L'ACCOUCHEMENT SUR LE PÉRINÉE

Environ 30% des femmes rencontrent des problèmes de pertes urinaires. La grossesse et l'accouchement forment l'un des principaux facteurs de risque pour l'apparition de problèmes lorsque la personne avance en âge. Les exercices de renforcement des muscles pelviens sont donc très importants, à la fois pour le traitement et la prévention des pertes urinaires.

POSTURE CONSEILLÉE À LA TOILETTE

Uriner

- X Asseyez-vous, penchez-vous en avant le dos relâché et posez les pieds bien à plat sur le sol.
- X Relâchez le périnée et attendez que l'urine sorte spontanément.
- X Ne poussez jamais pour uriner.
- X Restez assise jusqu'à ce que votre vessie soit vide. Après avoir uriné, vous pouvez éventuellement vous relever et vous rasseoir.



Selles

- X Asseyez-vous, penchez-vous en avant le dos relâché et mettez la plante des pieds en appui sur un repose-pied.
- X Relâchez votre périnée et poussez doucement tout en respirant.
- X Allez à la toilette dès que vous en ressentez le besoin.



EXERCICES DE RENFORCEMENT DES MUSCLES PELVIENS

Le but de ces exercices est :

- d'améliorer la force.
- d'améliorer la résistance.
- d'améliorer la coordination (par exemple tendre les muscles pelviens quand on tousse, éternue ou soulève une charge).

Exercice I : force

Position de départ : couché sur le dos, jambes fléchies.

Tendez les muscles pelviens en les serrant et en les tirant vers l'intérieur (comme si vous vouliez vous retenir de faire un pet et d'uriner). Relâchez ensuite le périnée.

Faites une série de 10 exercices, au moins 3 fois par jour.

Répétez cet exercice en position couchée sur le côté, à la fois du côté gauche et du côté droit.

Attention : lorsque vous tendez les muscles pelviens, il ne doit pas y avoir de mouvement visible du bassin ni de contraction des grands muscles fessiers.

Exercice 2 : endurance

Faites l'exercice 1, mais une fois les muscles pelviens serrés et tirés vers l'intérieur, maintenez les muscles tendus et comptez jusque 6 à 10 avant de relâcher.

Faites une série de 10 exercices en comptant jusque 20 entre deux exercices, ceci au moins 3 fois par jour.

Attention : évitez de bloquer votre respiration pendant l'exercice. Essayez de respirer calmement tout au long de l'exercice.

Exercice 3 : coordination

Faites les exercices 1 et 2 en position assise ou debout. Essayez aussi, lorsque vous tousssez, éternuez ou soulevez une charge, de tendre d'abord les muscles pelviens.

Il est important de pratiquer ces exercices **quotidiennement**, à raison d'environ 60 exercices par jour. Intégrez-les dans vos occupations quotidiennes. Si vous en faites une habitude, la routine s'installera d'elle-même. Vous pouvez par exemple faire les exercices avant, pendant ou après un allaitement, pendant le brossage des dents, en regardant la télé, au bureau, devant l'ordinateur ou dans la voiture.

KINÉSITHÉRAPIE POSTNATALE

Les premières semaines qui suivent l'accouchement, le bassin, le dos et le périnée ont besoin de repos pour se rétablir. Évitez autant que possible de soulever et manipuler des charges. Limitez aussi l'usage des muscles abdominaux en passant par la position latérale pour vous redresser ou vous allonger. Lorsque vous bougez, veillez régulièrement à vous allonger un moment.



Trois jours après l'accouchement, vous pouvez commencer les exercices au niveau des muscles pelviens.

Après six semaines, vous pouvez entamer la kinésithérapie **post-natale** qui consiste, à partir de nouveaux exercices d'intensité croissante, à entraîner les muscles pelviens en combinaison avec les muscles abdominaux et fessiers. Vous pouvez alors reprendre progressivement une activité sportive.

Il est important de suivre ces séances postnatales chez un kinésithérapeute spécialisé:

www.bicap.be

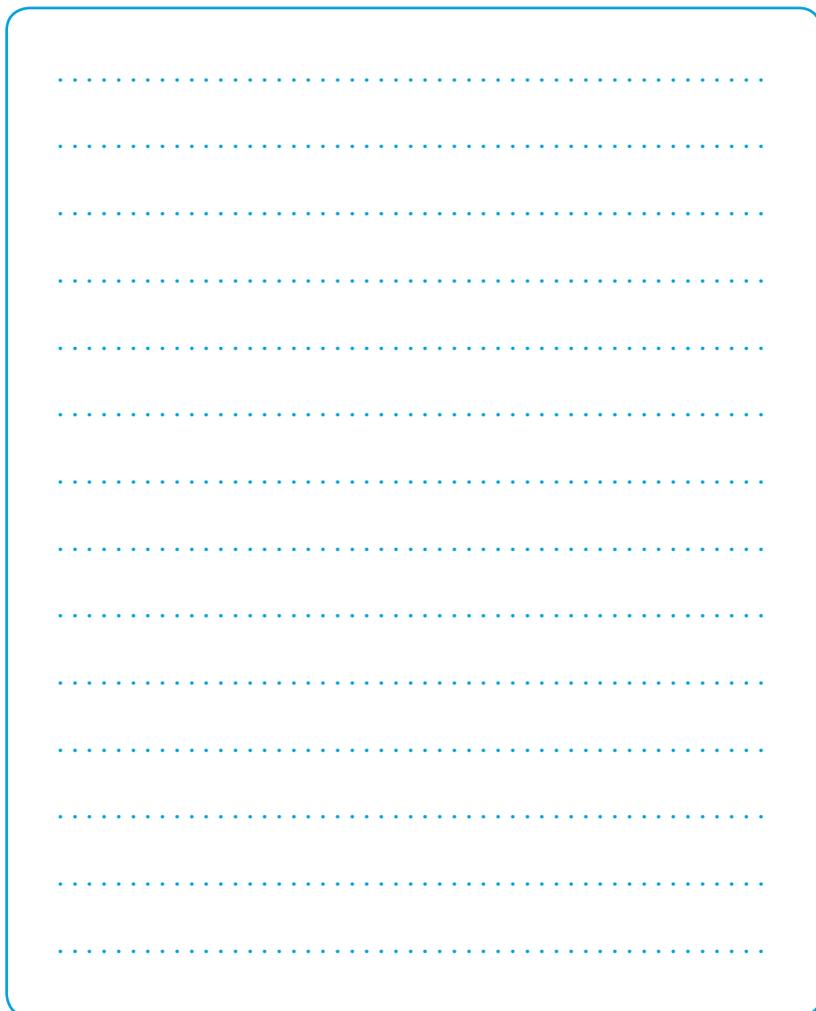
Bonne chance!

L'équipe de kinésithérapie : Lizelotte Vandenplas en Elien Baert

DES QUESTIONS?

N'hésitez pas à contacter l'un de nos kinésithérapeutes : **016 33 87 99**
(secrétariat).

POINTS À SURVEILLER



A large rounded rectangular box with a blue border, containing 15 horizontal dotted lines for writing.

© Juin 2019 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'hôpital universitaire de Leuven (UZ Leuven).

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service de gynécologie en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur
www.uzleuven.be/fr/brochure/700722.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur www.mynexuzhealth.be ou

