UZ LEUVEN

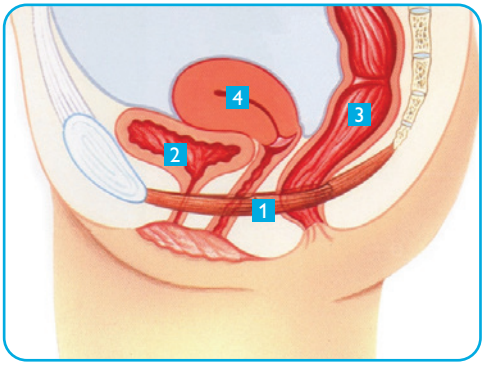


Le périnée après la grossesse et l'accouchement

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 soutient à la fois le périnée et les organes pelviens. 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 cinq fonctions importantes :

- **Fonction de soutien :** soutenir les organes du bassin pour éviter une descente d'organe.
- **Fonction de fermeture :** fermer l'urètre et l'anus pour prévenir l'incontinence (perte involontaire d'urine ou de selles).
- **Fonction sexuelle :** favoriser le plaisir sexuel.
- **Fonction stabilisatrice :** soutenir le bas du dos pour prévenir les maux de dos.
- **Fonction de relâchement :** relâcher les muscles pour uriner, aller à la selle et lors des rapports sexuels.

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

Environ 30 % des femmes rencontrent des problèmes urinaires. La grossesse et l'accouchement constituent l'un des principaux facteurs de risques 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 pour la prévention des pertes urinaires !

POSTURE CONSEILLÉE À LA TOILETTE

Uriner

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



Selles

- Asseyez-vous, penchez-vous en avant le dos relâché et mettez la plante des pieds en appui sur un repose-pied.
- Relâchez votre périnée et poussez doucement tout en respirant.
- 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.
- de corriger la posture.
- d'optimiser un relâchement optimal au repos.
- d'améliorer la coordination (par exemple tendre les muscles pelviens quand on tousse, éternue ou soulève une charge).

Exercice 1 : force

Position de départ : couchée 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). Vous entraînez ainsi la fonction de fermeture et de soutien de ces muscles. Relâchez ensuite le périnée pendant cinq secondes.

Faites une série de 10 exercices, au moins 3 fois par jour, en position couchée, allongée sur le côté, assise ou debout.

> **Attention :** lorsque vous tendez les muscles pelviens, il ne doit pas y avoir de mouvement visible du bassin ni de contraction des muscles abdominaux ou 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 3 à 10 avant de relâcher.

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

> **Attention :** évitez de bloquer votre respiration pendant l'exercice. Continuez à respirer calmement.

Exercice 3 : relâchement

En raison de la douleur, du stress ou d'un traumatisme périnéal, le périnée peut être tendu sans que vous vous en rendiez compte. Essayez, consciemment, de bien relâcher votre périnée dans la vie de tous les jours. Pour cela, vous pouvez par exemple vous allonger sur le dos et placer vos jambes en position du papillon, avec ou sans le soutien d'un coussin. Faites 10 inspirations et expirations profondes, en essayant de relâcher la tension.

Exercice 4 : coordination

Dans la vie quotidienne, chaque fois que vous toussez, éternuez, riez ou soulevez une charge, essayez de tendre d'abord les muscles pelviens.

Ces exercices de renforcement peuvent être démarrés tout de suite après l'accouchement.
Il est important de les pratiquer **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 pendant le brossage des dents, en regardant la télé, pendant l'allaitement ou dans la voiture.

KINÉSITHÉRAPIE POSTNATALE

Durant les premières semaines qui suivent l'accouchement, le corps a besoin de repos pour se rétablir. Évitez autant que possible de soulever et de manipuler des charges. Limitez aussi l'usage des muscles abdominaux en passant par la position latérale pour vous redresser ou vous allonger. Alternez régulièrement les périodes de mouvement et les moments de repos en position allongée.



Après six semaines, vous pouvez entamer la **kinésithérapie postnatale**.
Durant ces neuf séances individuelles, à partir de nouveaux exercices d'intensité croissante, vous entraînerez les muscles pelviens en combinaison avec les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers. Vous pourrez 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 rééducation périnéale

ENCORE DES QUESTIONS ?

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

POINTS À SURVEILLER

© Août 2026 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.

Vous pouvez également trouver cette brochure sur www.uzleuven.be/brochure/700722.

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

mynexuzhealth

Consultez votre dossier médical sur nexuzhealth.com ou téléchargez l'application

DISPONIBLE SUR Google Play
DISPONIBLE SUR App Store

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

FSC www.fsc.org
MIX
Papier | Ondersteunt verantwoord bosbeheer
FSC® C008364

700722_v082026