

HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLÉ
HÔPITAL DE WARQUIGNIES

LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE



SOMMAIRE

- 1. Introduction**
- 2. Le muscle transverse de l'abdomen**
- 3. Pourquoi travailler les abdominaux hypopressifs ?**
- 4. Symptômes nécessitant une consultation en rééducation périnéale**
- 5. Conseils pour avoir une bonne hygiène urinaire**
- 6. À éviter**
- 7. Exercice de base : Exercice de Kegel**
- 8. Exercice d'auto-grandissement contre résistance**
- 9. Exercice d'auto-grandissement sur chaise**
- 10. Exercice d'auto-grandissement contre un mur avec balai**
- 11. Exercice avec élévation du bassin**
- 12. Exercice à quatre pattes**

1. INTRODUCTION

Le périnée est un hamac de muscles entrecroisés qui constituent le fond du bassin et qui va de l'os du pubis en avant au coccyx en arrière.

Ce plancher pelvien enserme l'urètre, l'anus et le vagin, maintient les organes pelviens et participe de plus à l'équilibre des pressions abdominales.

Son rôle est de soutenir les voies digestives inférieures, les voies urinaires (c'est lui qui assure la fermeture et l'ouverture de la vessie) et enfin les voies génitales, assurant ainsi la continence urinaire et fécale. Il a un rôle de verrou.

Les organes situés dans l'abdomen entraînent des variations de pression lorsqu'ils se remplissent, qu'ils se vident, qu'ils se contractent, etc. Le rôle du périnée est d'exercer une pression de résistance exercée vers le haut afin de maintenir un équilibre permanent. Enfin, les muscles du périnée sont impliqués dans la sexualité.

Le périnée est très sollicité tout au cours de notre vie, en particulier pendant la grossesse et l'accouchement, ce qui peut entraîner des problèmes d'incontinence urinaire, anale, des gaz non contrôlés ou des douleurs lors du rapport sexuel. Ces troubles restent tabous pour beaucoup de femmes.

Des études ont montré que la rééducation du périnée évite le risque d'incontinence urinaire. La rééducation du périnée améliore votre capacité à contracter les muscles autour du vagin, de l'urètre et de l'anus : c'est le plancher pelvien.

Il n'est jamais trop tard pour débuter une rééducation que ce soit après un accouchement ou à n'importe quel autre moment charnière de la vie. De plus, celle-ci peut avoir un effet très bénéfique si elle est effectuée en stade pré opératoire pour des opérations telles que les promontofixations (bandelettes).

2. LE MUSCLE TRANSVERSE DE L'ABDOMEN

Nous avons trois couches d'abdominaux dans le corps humain. Le transverse de l'abdomen est le muscle le plus profond des abdominaux.

Il est situé sous les muscles obliques et grand droit de l'abdomen, et s'insère au niveau du diaphragme jusqu'au pubis.

La fonction principale du transverse est de maintenir les viscères. Il participe également à la phase d'expiration lors de la respiration. Il participe aux mécanismes de miction, de défécation, de toux, de vomissements et surtout stabilisation dorsal de par ses insertions.

Bien muscler le transverse et le faire travailler en synergie avec le périnée permet d'obtenir un meilleur soutènement des viscères (intestin, vessie, rectum...), une meilleure stabilisation dorsale, éviter les prolapsus et d'avoir un ventre plat.

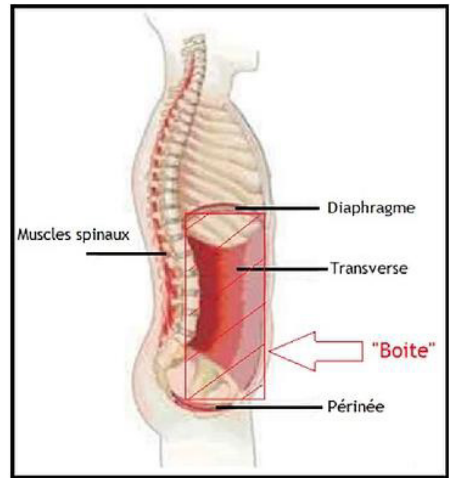
3. POURQUOI TRAVAILLER LES ABDOMINAUX HYPOPRESSIFS ?

Les exercices d'abdominaux hypopressifs permettent de solliciter la sangle abdominale grâce à un travail respiratoire adapté. L'idée est de contracter volontairement ses abdominaux les plus profonds tout en expirant du bas vers le haut afin de repousser le diaphragme et les



viscères vers le haut. Contrairement aux exercices d'abdominaux plus classiques, on ne cherche donc plus à rapprocher les épaules du bassin à chaque répétition (exercices en hyperpression abdominale type crunch) mais plutôt à respirer de telle manière que les abdominaux profonds soient sollicités. Les organes ne sont donc plus poussés vers le bas, ce qui diminue très fortement les dommages sur le périnée et le risque de descentes d'organes ou d'incontinence.

L'avantage de cette technique hypopressive est donc une pratique plus sécuritaire pour le périnée et également pour les muscles antagonistes (psoas, lombaires...) qui souffrent lors d'abdominaux « classiques ». Le travail du transverse est donc un outil essentiel dans le travail périnéal et aussi dans les douleurs lombaires de par son rôle de stabilisateur dorsal.



4. SYMPTÔMES NÉCESSITANT UNE CONSULTATION EN RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

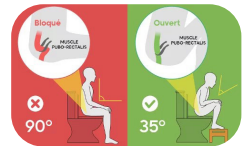
- difficulté à contracter votre plancher pelvien
- douleur et/ou pesanteur vaginale ou périnéale
- douleur aux relations sexuelles ou lors d'étirements
- perte d'urine lors des efforts, lors d'envies d'uriner ou en éternuant
- prolapsus ou descente d'organe (boule dans le vagin)
- perte de selles et/ou difficulté à retenir les gaz
- constipation
- accouchement par voie basse et césarienne
- travail long à l'accouchement (expression abdominale)
- cicatrice douloureuse (épisiotomie et/ou déchirure)
- hypotonie de l'abdomen (relâchement), diastasis abdominal
- ménopause
- douleurs lors des rapports sexuels

5. CONSEILS POUR AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE URINAIRE

1. Bien relâcher les muscles du périnée (muscles fessiers +++) lors de la miction.
2. Laisser l'urine s'écouler avec un jet puissant et régulier sans forcer.
3. Uriner dès que vous en ressentez le besoin, ne pas se retenir.
4. Avoir une urine claire
5. Idéalement ne se lever qu'une seule fois par nuit pour uriner
6. Uriner environ toutes les 3 ou 4 heures dans la journée, soit 6 fois par jour environ.
7. Rester bien hydraté pour garder une urine saine (un verre d'eau toutes les heures). Une hydratation REGULIERE est la base de l'hygiène urinaire et fécale.
8. S'essuyer de l'avant vers l'arrière (de la vulve vers l'anus).
9. Mettre un petit tabouret devant soit pour aller à selle afin d'avoir les jambes à 90° dans le but d'éviter de trop pousser en cas de constipation et faciliter l'ouverture du canal anal.

6. À ÉVITER

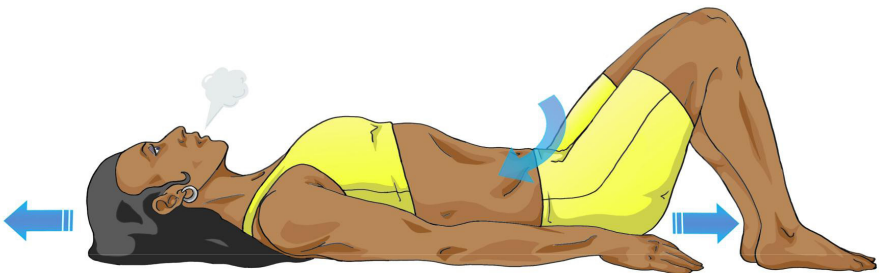
1. Forcer ou retenir la respiration lors de la miction ou de la défécation
2. Interrompre le jet en « stop pipi »
3. Se précipiter aux toilettes en ayant trop attendu
4. Uriner plus de huit fois par jour et se lever plus d' une fois par nuit
5. Aller aux toilettes plus d'une fois par nuit
6. Ne pas boire assez régulièrement et avoir les urines foncées
7. Attention à ne pas ramener les bactéries de l'anus vers la vulve en s'essuyant
8. Eviter des poussées violentes, répétées, agressives de longues durées
9. Activité physique avec port de charge, sauts répétés (saut à la corde, trampoline), abdominos hyperpressifs (crunch...).



7. EXERCICE DE BASE : EXERCICE DE KEGEL

Débutez en position allongée, jambes fléchies, puis avec l'entraînement, pratiquez debout. Faire l'exercice la vessie vide. Essayer d'effectuer 3 séries de 10 contractions 3 ou 4 fois semaine.

1. Inspirez tranquillement.
2. Expirez doucement en rentrant le ventre (sensation d'aspirer le nombril vers la colonne) et en faisant une rétroversion du bassin (**bascule avant du bassin** pour éviter d'avoir un creux dans le bas du dos), en s'auto-grandissant et en contractant tous les muscles du périnée (autour du vagin, de l'urètre et de l'anus) comme si vous vous reteniez de faire pipi. **Ne faites jamais cet exercice en urinant, car vous risquez infections et complications.**
3. Évitez de serrer les fesses ou de contracter d'autres muscles;
4. Tenez cette contraction aussi longtemps que vous pouvez.
5. Commencez par 5 secondes puis ensuite essayez d'aller jusqu'à 10 secondes si c'est possible.
6. Après 5 sec de contraction, 10 sec de repos sont nécessaires (le temps de repos est le double de celui de la contraction).
7. Faites une pause.
8. Répétez 10 fois.



8. EXERCICE D'AUTO-GRANDISSEMENT CONTRE RÉSISTANCE

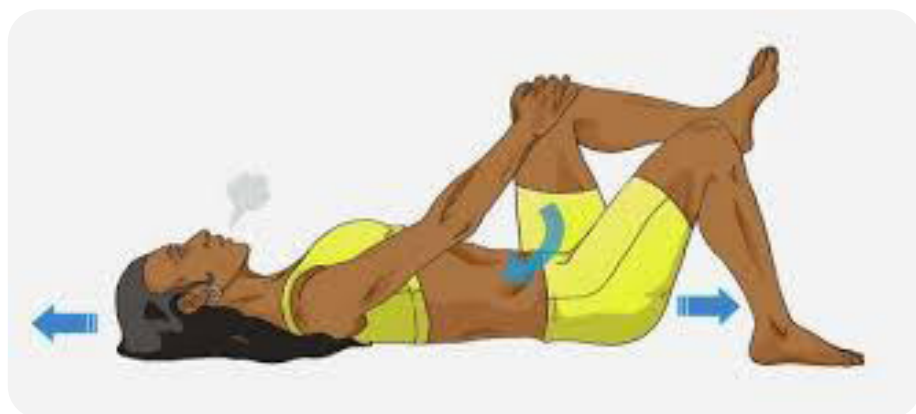
Même procédure que précédemment sauf que :

- l'expiration,
- l'aspiration du nombril,
- auto-grandissement,
- la contraction du périnée,

se font en même temps que la contraction contre résistance sur la jambe opposée. Mettre la main sur la face interne du genou lors de la contre résistance afin de travailler les obliques.

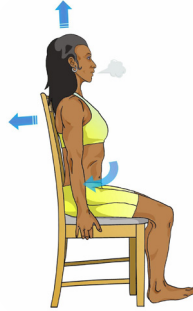
Maintenir la posture entre 5 et 10 sec puis respirer normalement en récupérant.

Alterner avec chaque jambe, 5 fois de chaque côté.



9. EXERCICE D'AUTO-GRANDISSEMENT SUR CHAISE

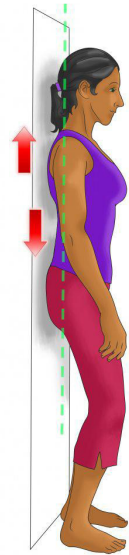
Même procédure que précédemment mais sur chaise.



10. EXERCICE D'AUTO-GRANDISSEMENT CONTRE UN MUR AVEC BALAI

Même procédure que précédemment :

1. Inspirez tranquillement, laissez aller votre ventre.
2. Expirez doucement en rentrant le ventre (sensation d'aspirer le nombril vers la colonne) et en faisant une rétroversion du bassin (bascule avant du bassin pour éviter d'avoir un creux dans le bas du dos), en s'auto-grandissant et en contractant tous les muscles du périnée (autour du vagin, de l'urètre et de l'anus).
3. Prenez un manche à balais entre vos mains et appuyez vers le sol en même temps que votre expiration, rentrer le ventre, auto-grandissement et contraction périnée.
4. Bien penser à l'auto-grandissement lors de cette posture, plaquer le dos contre le mur le plus possible et ne pas relever les épaules lors de l'appui du balai sur le sol.
5. Maintenir la contraction périnéale entre 5 et 10 sec suivant les capacités.
6. Relâchement et retour à une respiration normale.



11. EXERCICE AVEC ÉLÉVATION DU BASSIN

Toujours la même base de respiration et de positionnement basé sur l'auto-grandissement.

1. Inspirez tranquillement, laissez aller votre ventre.
2. Expirez doucement en rentrant le ventre (sensation d'aspirer le nombril vers la colonne) et en faisant une rétroversion du bassin (bascule avant du bassin pour éviter d'avoir un creux dans le bas du dos), en s'auto-grandissant et en contractant tous les muscles du périnée (autour du vagin, de l'urètre et de l'anus).
3. A la fin de l'expiration, lever le bassin afin de former une « planche » avec le complexe « dos - bassin ». Bien penser à contracter le périnée et aspirer le nombril vers la colonne avant de lever le bassin.
4. Maintenir la contraction périnéale ainsi que la posture entre 5 et 10 sec suivant les capacités.
5. Relâchement et retour à une respiration normale.



12. EXERCICE À QUATRE PATTES

1. Se mettre en position 4 pattes avec les bras écartés largeur d'épaule.
2. Souffler en rentrant le ventre, aspirant le nombril vers la colonne vertébrale jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air tout en s'auto-grandissant.
3. Contracter le périnée (anus + vagin) pendant 5 secondes en apnée.
4. Relâcher doucement le ventre et respirer doucement normalement.



Pauline BERTHALAY

Kinésithérapeute spécialisée rééducation
périnéale et abdominale

CHU HELORA

Hôpital de Mons-Site Constantinople

Hôpital de Warquignies

CONTACTS

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
064 23 30 11

HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25
6540 Lobbes
071 59 92 11

HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1
1400 Nivelles
067 88 52 11

HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
02 391 01 30

HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2
7000 Mons
065 41 40 00

HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
065 38 55 11

HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
065 38 55 11

www.helora.be

