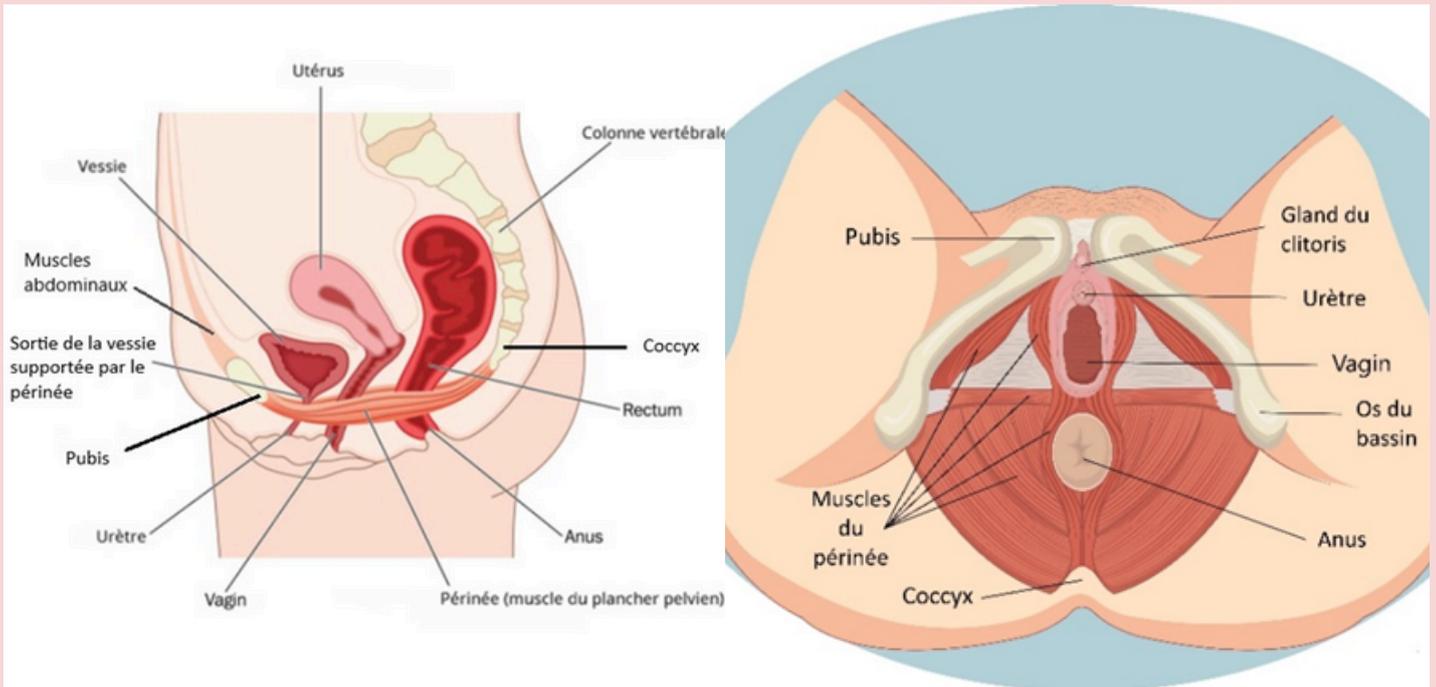


CHARTRE DE KINÉSITHÉRAPIE APRÈS UN ACCOUCHEMENT

LA RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE ET DE LA CEINTURE ABDOMINALE

Le périnée qu'est-ce que c'est ?



DIASTASIS

ABDOMEN AVANT 1ère
GROSSESSE

Muscles Abdominaux

3 COUCHES :

Superficielle

(Grand droit de l'abdomen)

Profonde

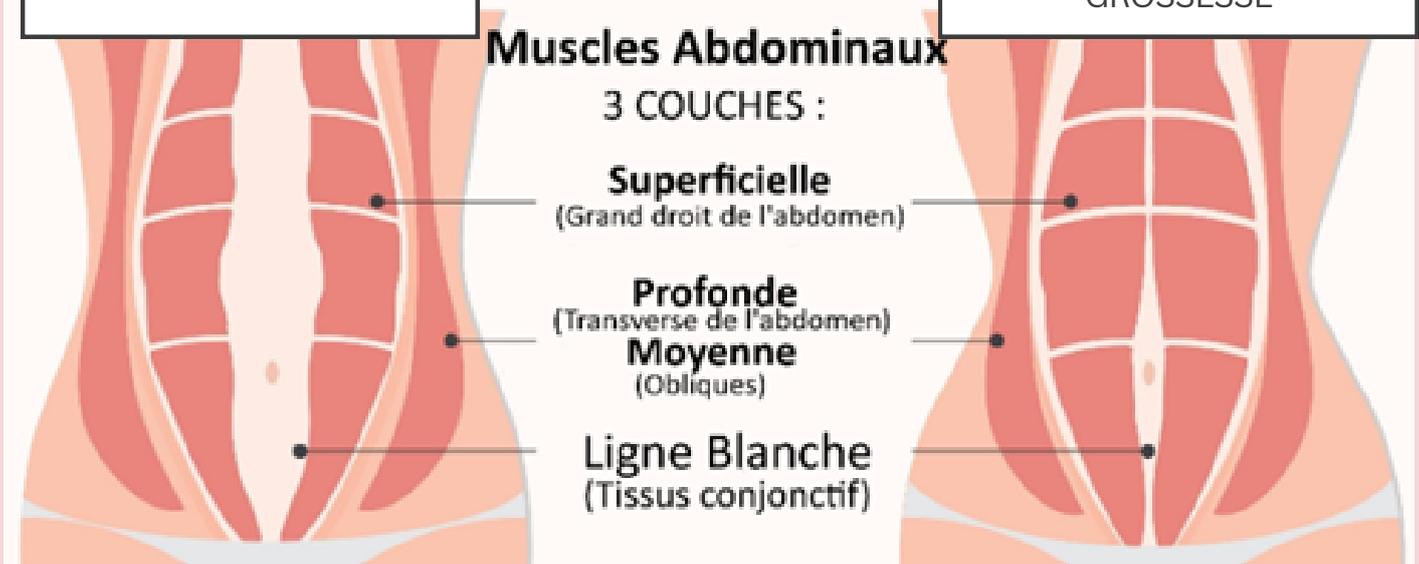
(Transverse de l'abdomen)

Moyenne

(Obliques)

Ligne Blanche

(Tissus conjonctif)



A qui s'adresse la rééducation du périnée après un accouchement ?

À vous toutes, mesdames!

La rééducation du périnée s'adresse à toutes les femmes qui viennent d'accoucher par voie basse ou par césarienne.

Qu'il y ait ou non des symptômes, il est recommandé de faire un bilan complet afin d'évaluer les changements éventuellement induits par la grossesse et l'accouchement. Ce qui a pour but de prévenir ou traiter d'éventuels troubles.

Quels types de troubles peut-on rencontrer ?

- Troubles urinaires : incontinence urinaire aux efforts, incontinence urinaire d'urgence, fréquence élevée de besoins d'uriner, difficulté à uriner, lever la nuit pour uriner.
- Troubles ano-rectaux : incontinence aux gaz et/ou selles, difficulté à aller évacuer, constipation.
- Troubles sexuels : douleurs pendant les rapports, Impossibilité de pénétration, perte de sensation vaginale.
- Autres troubles : descente d'organe (prolapsus), douleurs vulvaires, douleurs abdominales, écartement des muscles de l'abdomen (diastasis), névralgie, ...

A quoi s'attendre quand on va chez la kinésithérapeute ?

1) Premier contact (anamnèse)

Il sera essentiel de réaliser un historique complet de votre passé médical (obstétrical, gynécologique et également global) et de vos symptômes actuels.

C'est un moment d'échange important sur votre vécu concernant les changements corporels depuis votre grossesse et accouchement afin d'établir vos objectifs de traitement.

2) Examen clinique

Avec votre accord, la kinésithérapeute pourra réaliser un examen interne et/ou externe du périnée. L'examen interne consiste à réaliser un toucher manuel pour évaluer la capacité de contraction et de relâchement de vos muscles.

De plus, la musculature périphérique sera évaluée (abdominaux, muscles du dos et du bassin...) ainsi que votre posture globale.

3) Objectifs du traitement

L'anamnèse et l'examen clinique permettent d'établir un protocole de rééducation individuel pour chaque patiente. Et c'est ainsi que des objectifs spécifiques à vos besoins seront fixés : tels qu'améliorer la fonction pelvienne, renforcer/travailler les muscles du périnée, soulager la douleur et/ou prévenir les éventuelles complications.

A la fin du traitement un bilan final sera réalisé afin de savoir si vos objectifs ont été atteints.

Une séance ça ressemble à quoi ?

« C'est juste de la gymnastique ? » FAUX
« C'est juste un travail avec une sonde ? » FAUX

- Halte aux idées reçues, la rééducation après un accouchement comprend un travail périnéal, abdominal, postural et respiratoire.
- Il s'agit d'une rééducation pour traiter mais aussi pour prévenir l'apparition de troubles.
- Au niveau périnéal, il existe des techniques dites manuelles (sans instrument) et instrumentales qui seront adaptées à chacune et varieront en fonction de l'évolution du traitement.
- Les deux techniques peuvent se pratiquer par voie interne ou externe sur le périnée pour guider la patiente

Les techniques manuelles permettent de

- *Travailler le renforcement et le relâchement des muscles par guidage des mains du kinésithérapeute*
- *Travailler les cicatrices périnéales et/ou abdominales*
- *Utiliser des techniques de massage pour des douleurs éventuelles*

Les techniques instrumentales (avec sonde, échographie ou électrodes de surface) permettent le travail par

- Biofeedback = technique qui permet d'avoir un retour visuel de son travail en captant vos mouvements et en les transmettant sur un écran
- Electrostimulation interne ou externe = technique utilisée en cas de douleurs ou d'incapacité de contracter son périnée

Remarques importantes

Peu importe la méthode utilisée, le traitement de rééducation du périnée doit se faire dans le respect de la patiente.

Le fonctionnement et l'équilibre du périnée, ainsi que les différents troubles que vous pouvez rencontrer dépendent d'autres parties du corps. Il est essentiel de les inclure à la rééducation. Cela se fera par la pratique d'exercices tels que des abdominaux, des exercices respiratoires et posturaux entre autres.

Cet équilibre dépend aussi de différents facteurs, c'est pourquoi l'éducation et le conseil font partie intégrante du traitement et se basent sur les connaissances et les besoins de la patiente. Connaître son périnée et l'hygiène de vie à lui apporter pour pouvoir en prendre soin toute sa vie est une mission primordiale que doit se donner la kinésithérapeute (position aux toilettes, impacts de la constipation, port du bébé, port de charges, posture adéquate...).

La kinésithérapeute pourra également vous guider dans la reprise du sport afin d'éviter toute blessure.

Notez bien

- La rééducation implique une collaboration étroite entre vous et la kinésithérapeute afin d'atteindre les objectifs souhaités.
- La rééducation du plancher pelvien est complexe et demande une prise en charge par une kinésithérapeute spécialisée.
- Une communication claire, transparente et rassurante entre vous et la kinésithérapeute est essentielle pour favoriser une prise en charge efficace, collaborative et personnalisée.
- Vous pouvez choisir librement votre kinésithérapeute et changer à tout moment si vous le désirez (loi du 24 juillet 2014).

Comment choisir votre kinésithérapeute ?

Il est souhaitable de consulter une kinésithérapeute spécialisée dans le domaine du plancher pelvien (rechercher une kiné sur <https://www.luxkine.lu/> en ajoutant le filtre rééducation du plancher pelvien).

Quand vous contactez une kinésithérapeute, demandez lui bien si elle est spécialisée en rééducation du plancher pelvien.

