

# Périnée et rééducation

Pendant la grossesse et après un accouchement par voie naturelle, le périnée peut se trouver traumatisé (lésion, épisiotomie, distension...). Après cicatrisation, il est nécessaire de le rééduquer avec l'aide d'un Masseur-kinésithérapeute spécialisé, afin de retrouver sa tonicité et ainsi éviter tous désagréments ultérieurs dont les plus courants sont les fuites urinaires.



## Le périnée : définition

Le périnée est un ensemble de muscles, ligaments et membranes, formant une sorte de hamac, dont le rôle est de soutenir les organes du petit bassin (rectum, vagin, vessie). Ses principales fonctions consistent essentiellement à contrôler les différents sphincters génito-recto-urinaires. Ces sphincters jouent un rôle dans le maintien de la continence urinaire ainsi que dans la sexualité.

## Problème lors de l'accouchement

Pendant la grossesse et au cours de l'accouchement, les tissus qui constituent le périnée, peuvent être distendus et ont parfois du mal à retrouver leur tonicité initiale. Les conséquences ne sont pas anodines : fuites urinaires, incontinence, mauvais contact avec la verge lors de la pénétration, diminution de l'intensité des orgasmes, voire disparition complète des orgasmes. La complication la plus grave est un risque de descentes d'organes.

## Toutes les femmes sont-elles concernées ?

Oui, toutes les femmes qui ont accouché doivent pratiquer une rééducation périnéale. Elle doit donc être systématiquement entreprise, afin de redonner de la tonicité à ces muscles. Avant d'entreprendre travail abdominal ou une musculation, la rééducation du périnée doit être une étape prioritaire.

## Travail du périnée avant l'accouchement

La rééducation préventive (pendant la période de grossesse) demeure une priorité, recommandée par tous les professionnels, afin de prévenir l'incontinence urinaire.

Ces exercices ont pour objectif de prendre conscience de son périnée mais aussi d'apprendre à la future maman à relâcher les muscles du périnée afin d'éviter toute lésion lors de l'accouchement.

## Rééducation du périnée après accouchement

Entreprise environ 6 semaines après la naissance, chez un Masseur-kinésithérapeute spécialisé ; cette rééducation ne nécessitera qu'une dizaine de séances en moyennes, remboursées à 100% par l'assurance maladie. Il ne faut pas négliger la rééducation ; en effet 50 % des jeunes mamans présentent une incontinence d'effort survenant juste après l'accouchement. La rééducation du périnée peut permettre de restaurer cette anomalie urinaire.

## Quelques consignes de prévention

- Éviter de pratiquer seul, immédiatement après l'accouchement, des exercices de musculation des abdominaux.
- Le port de charges trop lourdes.
- Courir et sauter, sans avoir fait auparavant une gymnastique destinée à renforcer le périnée.

## Méthodes utilisées en rééducation périnéale

### Manuelle

Elle consiste en un toucher vaginal qui permet de comprendre comment fonctionnent tous les muscles du périnée (de façon analytique) et comment les entraîner. Le [kinésithérapeute](#) apprend à commander les muscles du périnée afin de le renforcer et le tonifier. La rééducation du périnée est une technique de rééducation de la musculature du plancher pelvien.

### Biofeedback (rétrocontrôle)

Avec cette méthode, le travail périnéal se fait grâce à une sonde placée dans le vagin, elle-même reliée à un appareil sur lequel on peut suivre l'intensité des contractions du périnée.

Un signal sonore ou visuel matérialise la contraction et le relâchement des muscles. La visualisation des effets de cet exercice aide les mamans à mieux comprendre le fonctionnement de leur périnée et à prendre conscience de son rôle.

### Electrostimulation

Dans cette méthode, on introduit une sonde dans le vagin rattachée à un appareil qui envoie des impulsions électriques, provoquant des petites contractions. A noter, que la plupart des sondes vaginales ont un système « biofeedback » associé à l'électrostimulation. Les deux techniques sont ainsi combinées.

## Hygiène de vie / protéger son périnée

Certains sports comme le tennis, le jogging, la danse, le fitness, ou encore l'équitation sont considérés comme néfastes pour le périnée (ils entraînent une pression abdominale très forte sur le périnée). Cependant le yoga, le stretching, la natation ont des effets positifs sur celui-ci.

De plus, en cas de bronchite (toux chronique) ou d'effort de soulèvement (déménagement) , le périnée peut être très sollicité. Dans ces cas-là, le principe est de verrouiller systématiquement son périnée afin de le protéger au maximum.

## Conclusion

En conclusion, l'objectif de la rééducation périnéale est d'apprendre aux mamans à ressentir leur plancher pelvien et à le contracter (notamment lors des efforts). Il est également possible de pratiquer des exercices à son domicile après avoir été formé par un Masseur-kinésithérapeute spécialisé.