

Programme de renforcement du périnée

À débiter 4 à 6 semaines après votre accouchement

Comment s'assurer de BIEN contracter le plancher pelvien (PP)?

Assoyez-vous sur une chaise avec le dos bien droit et les deux pieds au sol. Ensuite, essayez de retenir vos urines et vos gaz. Vous devriez sentir votre périnée qui décolle de la chaise. Lors du relâchement, vous devriez sentir les muscles qui retombent doucement sur la chaise.

Vous pouvez également vous allonger sur le dos et insérer un doigt dans le vagin. Vous devriez ressentir les muscles serrer votre doigt et l'aspirer vers l'avant et l'intérieur.

****** Si vous ne croyez pas réaliser une bonne contraction, il est important de consulter une physiothérapeute en rééducation périnéale avant d'entreprendre ce programme de renforcement.

Paramètres et positions

Vider la vessie avant de faire les exercices.

Débutante : Répétez 1-2 fois par jour et 5 fois par semaine

- Commencez en position allongée, les genoux pliés
- Contractez le PP pendant **5 secondes** puis relâchez pour **10-15 secondes**
- Faites **3 séries de 5 répétitions maximum**

Avancée : Répétez 1-2 fois par jour et 5 fois par semaine

- Refaites les mêmes exercices assis, puis debout
- Augmentez les paramètres graduellement afin d'obtenir **3 séries de 10 fois pour 10 secondes avec un repos de 20 secondes** entre chaque contraction



Attention de ne pas utiliser les mauvais muscles!

Lorsque vous contractez le PP, portez attention à :

- NE PAS contracter les fesses, les cuisses ou les abdominaux
- Maintenir une respiration fluide
- Compter à voix haute pour vous aider à avoir une respiration fluide

Quand consulter en rééducation périnéale ?

Afin de prévenir ou de régler certains problèmes, il est important de consulter une physiothérapeute en rééducation périnéale si vous avez :

- Des fuites ou des urgences urinaires
- De la difficulté à retenir vos gaz
- Des pertes incontrôlées de matière fécale
- Une pesanteur/lourdeur au niveau du vagin
- De la douleur lors des rapports sexuels
- De la douleur au périnée, au dos ou au niveau du bassin
- De la constipation chronique
- Une diastase abdominale avec plus de 3 doigts (demander à votre médecin de l'évaluer) ou une faiblesse abdominale importante
- Si vous n'êtes PAS certaine à 100 % de bien contracter les muscles du plancher pelvien
- Si vous avez toujours des symptômes après les traitements de physiothérapie, demander à votre médecin les autres options de traitement disponible pour vous

CONSULTEZ

<https://oppq.qc.ca/trouvez-un-professionnel>



Conseils santé pour votre plancher pelvien



Département d'obstétrique et de physiothérapie

CIUSSS-ODIM,jeun.82-05.21

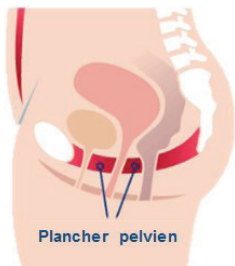
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Québec 

Qu'est-ce-que le plancher pelvien?

Le plancher pelvien (PP), aussi appelé périnée désigne un ensemble de muscle autour du vagin et de l'anus. Il joue un rôle important pour:

- Retenir l'urine, les selles et les gaz
- Soutenir les organes (utérus, vessie, rectum)
- La fonction sexuelle
- Stabiliser le bassin et le bas du dos



La rééducation périnéale

La physiothérapie périnéale est une approche spécialisée traitant les problèmes reliés:

- À la vessie: fuites, urgences, descente de la vessie
- Au rectum et à l'anus: constipation, diarrhée, douleur
- À la vulve et au vagin: douleur lors des relations sexuelles (ex : vaginisme, vestibulodynie)



Conseils suite à l'accouchement pour diminuer l'inflammation

- Appliquez de la glace concassée dans une couche de nouveau-né et insérez la dans les sous-vêtements comme un protège-dessous (maximum 15-20 min)
- Appliquez de l'eau d'hamamélis dans une serviette sanitaire et appliquez sur le périnée
- Allongez-vous sur le dos et mettez 2 oreillers sous les fesses pendant 15-20 min, 2-3 fois par jour

Pourquoi est-il important de prendre soin de son périnée après un accouchement?

Pour prévenir des problèmes de descente d'organe (prolapsus), d'incontinence urinaire, fécale et de gaz et prévenir des douleurs au bassin et au dos.

Méthodes de prévention

- Renforcement des muscles du PP
- Régler les problèmes de constipation
- Renforcer les abdominaux: planche sur les genoux, exercices à 4 pattes, yoga, pilates, elliptique, etc. Évitez les exercices de redressements assis
- **Éviter les surcharges au niveau du périnée:** pas de course à pied ou autre entraînement à impact élevé pour les 4-5 premiers mois. Dû aux effets des hormones et de l'allaitement, le périnée est plus vulnérable et ces types d'exercices nuisent à sa guérison

Penser à contracter le PP avant, pendant et après :

- Soulever des charges (bébé, coquille, etc.)
- Tousser
- Éternuer
- Se moucher

Comment en prendre soin?

- 1 **Exécuter un programme de renforcement des muscles pelviens** (voir la section: Programme de renforcement du périnée)
- 2 **Réaliser des activités physiques adéquates**
 - Environ 6 semaines après votre accouchement, vous pouvez débuter des activités à FAIBLE IMPACT. Exemples: elliptique, vélo stationnaire, exercices en groupe (maman-bébé) yoga, pilates, natation, exercices avec poids légers
 - Les activités à IMPACT ÉLEVÉ peuvent être débutées 4-5 mois après l'accouchement ET après avoir suivi un programme de renforcement du PP. Exemples: course, CrossFit, haltérophilie, soccer, volleyball, trampoline, etc.
- 3 **Éviter la constipation**
 - Mangez beaucoup de fibres (fruits, légumes, blé entier)
 - Hydratez-vous (1,5 L à 2L/jour) l'urine devrait être de couleur jaune pâle et sans odeur
 - Faites de l'activité physique: 30 min./jour

Afin de mieux évacuer les selles: prenez une grande inspiration, puis pincez les lèvres et expirez en rentrant doucement le nombril vers la colonne vertébrale.

- ⚠ Évitez de bloquer la respiration et de forcer pour pousser les selles
- ⚠ Allez aux toilettes dès que l'envie se présente
- ⚠ Adoptez une bonne position facilitant le passage des selles

