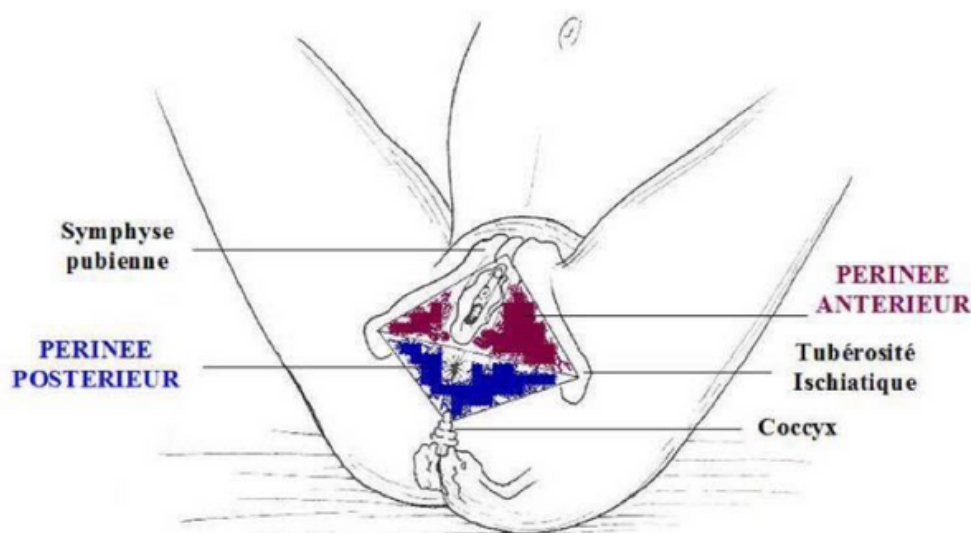




REEDUCATION DU PERINEE A DOMICILE



*Cabinet de sage-femme :
Magalie Reynier*

12 Rue Bourchanin
69390 MILLERY



LE PERINEE C'EST QUOI ?

C'est un groupe de muscles formant le plancher pelvien qui soutient tout le poids des organes, il forme comme un hamac. Il est donc nécessaire « de l'entretenir » afin d'en éviter le relâchement.

En effet, l'affaiblissement des muscles périnéaux peut entraîner des problèmes tels que fuites d'urines, gaz vaginaux, pesanteur pelvienne, douleurs périnéales ou même descente d'organes...



MA METHODE DE REEDUCATION

Je propose une rééducation du périnée manuelle et corporelle, adaptée à chaque femme.

Les séances au cabinet permettent de travailler en profondeur sur la prise de conscience, la tonicité et l'équilibre du périnée.

Des exercices à faire à la maison vous sont proposés pour compléter le travail, mais ils ne doivent pas remplacer les séances au cabinet.

Ils sont à réaliser uniquement les jours où nous ne nous voyons pas, afin de renforcer efficacement la rééducation.



LES EXERCICES A DOMICILE

La difficulté n'étant pas de faire ces exercices mais de penser à les faire, nous vous conseillons de vous donner des repères : pendant la tétée, au réveil, en voiture, dans le bus, en vous couchant, devant la télé...

Veillez à effectuer les contractions sur l'expiration afin de suivre le mouvement naturel de votre périnée vers votre ventre.

Exercice de Kegel n° 1 : la prise de conscience du périnée

- Serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner pendant 5 secondes
- Relâchez pendant 5 secondes

Cet exercice de Kegel permet de prendre conscience du périnée, de faciliter la cicatrisation (après une grossesse) tout en activant la circulation sanguine et de commencer à retonifier les muscles du périnée.

Ces exercices pour le périnée peuvent être continués à vie, l'idéal étant de faire 3 séries de 10 contractions du périnée par jour.

Exercice de Kegel n° 2 : contraction du périnée



- Installez-vous en position allongée sur le dos
- Jambes repliées pour avoir le dos bien à plat
- Au moment de l'expiration, contracter votre anus comme si vous souhaitiez retenir votre urine et/ou un gaz. Si vous contractez les trois sphincters (anus, muscles du vagin, méat urinaire) ensemble, c'est encore mieux.

- Maintenez la contraction pendant 3 secondes pour commencer. Puis relâcher 5 secondes. Faites des petites séries de 10 contractions / 10 relâchements
- Quand l'exercice deviendra trop facile, vous devrez augmenter la durée et contracter pendant une dizaine de secondes, suivi d'une pause d'au moins dix secondes. Faites une série de 20 à 30 mouvements par jour.

Exercice n° 3 : pour aller un peu plus loin : la fausse inspiration thoracique

- Restez en position allongée sur le dos
- Jambes pliées en appui sur le sol
- Soufflez lentement tout en contractant le périnée
- Bloquez votre respiration en vous bouchant le nez
- Et remontez l'air situé dans votre ventre vers votre poitrine sous les côtes
- Ceci va creuser le ventre et gonfler la poitrine, et aider à resserrer d'avantage les muscles du périnée
- Tenez la position pendant au moins 3 secondes (idéalement 10).
- Répétez l'exercice encore 2 fois pour avoir une série de 3

Il peut se faire de préférence le matin pour éviter l'effet estomac qui remonte. Il vaut mieux avoir la vessie vide. Il musclera votre périnée et vous aidera à retrouver un ventre plat. Pour ne rien gâcher, il facilite la circulation sanguine et le transit intestinal.

Exercice n° 4 : le demi-pont



- En position allongée sur le dos
- Jambes pliées en appui sur le sol
- Contractez le périnée en soufflant lentement
- Serrez les fesses et les cuisses pour basculer le bassin, décollez ensuite les fesses du sol (en demi-pont) en soufflant pendant 10 secondes
- Redescendez très doucement en déroulant la colonne, vertèbre après vertèbre.

Exercice n° 5 : l'ascenseur

Il est aussi possible d'imaginer le périnée comme un ascenseur, un exercice à faire debout ou allongée :

Imaginez que vous êtes dans un ascenseur et que vous montez au 4^e étage. Plus vous montez, plus vous devez contracter le périnée, en faisant une pause à chaque étage.

La contraction des muscles se fait comme dans les exercices précédents, sauf qu'à chaque étage, vous remontez un peu plus la contraction vers le haut du corps, jusqu'à sous les côtes.

- 1er étage : contractez les muscles du périnée pendant 1 seconde, puis faites une pause en relâchant la contraction.
- 2e étage : contractez pendant 2 secondes, en remontant les muscles vers le haut du corps, puis relâchez.
- 3e étage : contractez les muscles du périnée pendant 3 secondes, en remontant un peu plus, puis relâchez.
- 4e étage : contractez une dernière fois pendant 4 secondes, puis relâchez complètement.

Exercice n°6 : précision

Cet exercice a l'avantage de faire travailler plusieurs parties du périnée.

- Allongez-vous, genoux pliés pour avoir un dos bien à plat contre le sol
- Contractez le périnée antérieur, comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner. Pendant 5 secondes, puis relâcher 10 secondes.
- Effectuez l'opération 10 fois en prenant conscience à chaque fois de la contraction du vagin
- Contractez les muscles du périnée postérieur comme si vous souhaitiez retenir un gaz. Idem que précédemment, dix fois.
- Serrez maintenant en même temps l'ensemble des muscles 5 secondes avant de relâcher 10 secondes. 10 fois.

Exercice n°7 : contractions brèves et longues

Pendant 5 minutes, suivez la séquence suivante :

- 3 contractions brèves de 1 seconde, séparée d'un temps de repos de 2 secondes
- Repos pendant 6 secondes
- 1 Contraction longue de 10 secondes
- Repos pendant 10 secondes



Quelques recommandations pour vos exercices

Pensez à adopter une bonne posture : dos droit, bassin bien positionné.

Il est essentiel de pratiquer des exercices pour le périnée chaque jour.

Même si cela peut sembler contraignant au début, cela deviendra rapidement une habitude, voire un réflexe.

N'oubliez pas de verrouiller votre périnée lorsque vous contractez vos abdominaux pour tousser, rire, éternuer ou porter des charges.

Certains accessoires peuvent vous accompagner et vous motiver au quotidien, comme les boules de geisha, ainsi que la pratique de certains sports doux tels que le pilates, le yoga, ou la gymnastique hypopressive.