

Votre Périnée

« Autour du temple »

AF

Centre Hospitalier de REDON
8 Avenue Etienne GASCON
35 603 REDON

SOMMAIRE

- *Côté pratique*
- *Quelques notions d'anatomie*
- *Les objectifs de la rééducation périnéo-abdominale*
- *Questions de femmes : connaître ses fragilités*
- *Les bons réflexes pour aller aux toilettes*
- *La pratique de la Bûche*
- *Fiches pratiques*
- *Mon périnée au quotidien*
- *Je m'autoévalue*
- *Mes apprentissages et mes objectifs au fil des séances*



Côté pratique

- ***La planification de mes séances***

La séance dure 30 minutes. Il est nécessaire de se présenter à chaque fois à la régie des recettes avant ou après la séance avec la carte vitale et de mutuelle.

Toute absence non motivée ni excusée auprès du secrétariat de maternité sera facturée (secrétariat : 02 99 71 71 82).

De nombreuses patientes attendent d'être rappelées pour commencer leurs séances, merci de votre assiduité.

- ***Le matériel dont j'ai besoin à mon domicile***

- 1. Une bûche en demi- rondin de bois brut poncé.**

Pour une peinture de 37/38/39, le diamètre à choisir est de 15cm. Pour une peinture ≥ 40 , le diamètre à choisir est de 18cm. Pour les bricoleurs, la bûche doit faire 50cm de longueur.

- 2. Un tapis en mousse (type tapis de yoga)**

Pour poser la bûche, éviter de glisser côté surf et refaire les exercices de yoga proposés en séance.

- 3. Un élastique de force 15Kg**

Rayon yoga en magasin de sport. Modèle élastibande.

Le mieux est d'avoir ce matériel facilement accessible chez vous, de façon à pouvoir pratiquer souvent et même sur un petit temps.

Quelques notions d'anatomie

- *Qu'est- ce que le périnée ?*

Le périnée est un diaphragme d'une dizaine de muscles entrelacés sur différentes couches superficielle, moyenne et profonde.

On distingue le **périnée profond**, fixé à mi-hauteur du petit bassin. Il est large et puissant, sa forme fait penser à deux grandes ailes de mouette ou de raie.

Le **périnée superficiel**, fixé sur les parties saillantes les plus basses du petit bassin. On peut le toucher facilement soi-même, juste derrière la peau, dans le « losange » compris entre le pubis, les ischions et le coccyx.

Le périnée fonctionne en lien avec tout le reste du corps. Il bouge au rythme de la respiration et des mouvements du diaphragme thoracique. La façon dont nous nous plaçons notre posture, dont nous respirons, dont nous gérons nos efforts (toux, rire, éternuement, port de charges) a un impact sur sa mobilisation et son fonctionnement. Ainsi, en rééducation, on travaillera sur le corps dans son ensemble : posture, respiration, gaine abdominale, auto grandissement...

- *A quoi ça sert ?*

Le périnée joue un rôle fondamental dans la vie d'une femme.

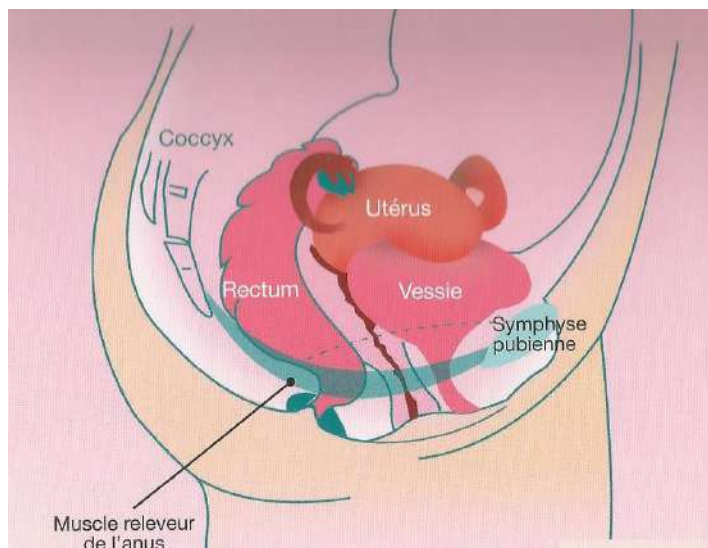
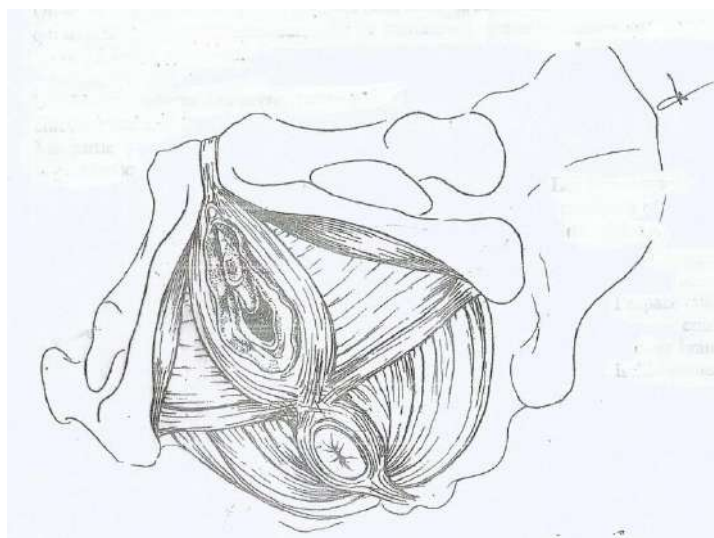
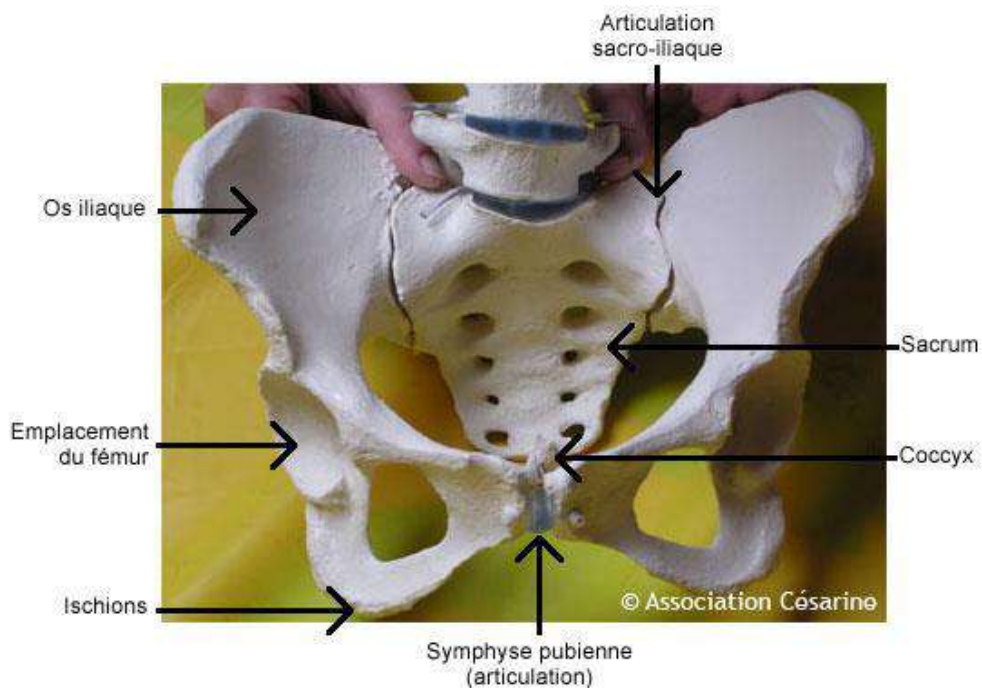
Ses muscles entrecroisés entourent les orifices de l'urètre, du vagin et de l'anus. Grâce à eux, nous contrôlons nos sphincters et donc les éliminations naturelles du corps (urines, selles).

Le périnée profond lui, participe au maintien de l'utérus, de la vessie et du rectum à leur juste place dans la cavité pelvienne. On nomme cela la statique pelvienne.

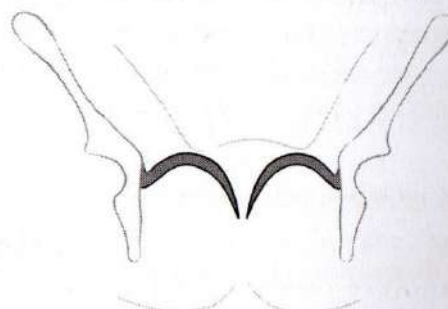
Il fonctionne en partenariat avec les abdominaux pour contrôler la pression générée lors des efforts (toux, éternuement, saut, rire, port de charges...).

Enfin, le périnée est doué d'une grande élasticité pour permettre les passages. Ainsi, il joue un rôle essentiel dans la naissance, au moment de la traversée du bébé et dans la sexualité. Pendant l'orgasme, le périnée profond se contracte et décuple ainsi les sensations de plaisir.

• *Comment suis-je faite ?*



Muscle profond du périnée, représentation classique (dissection).



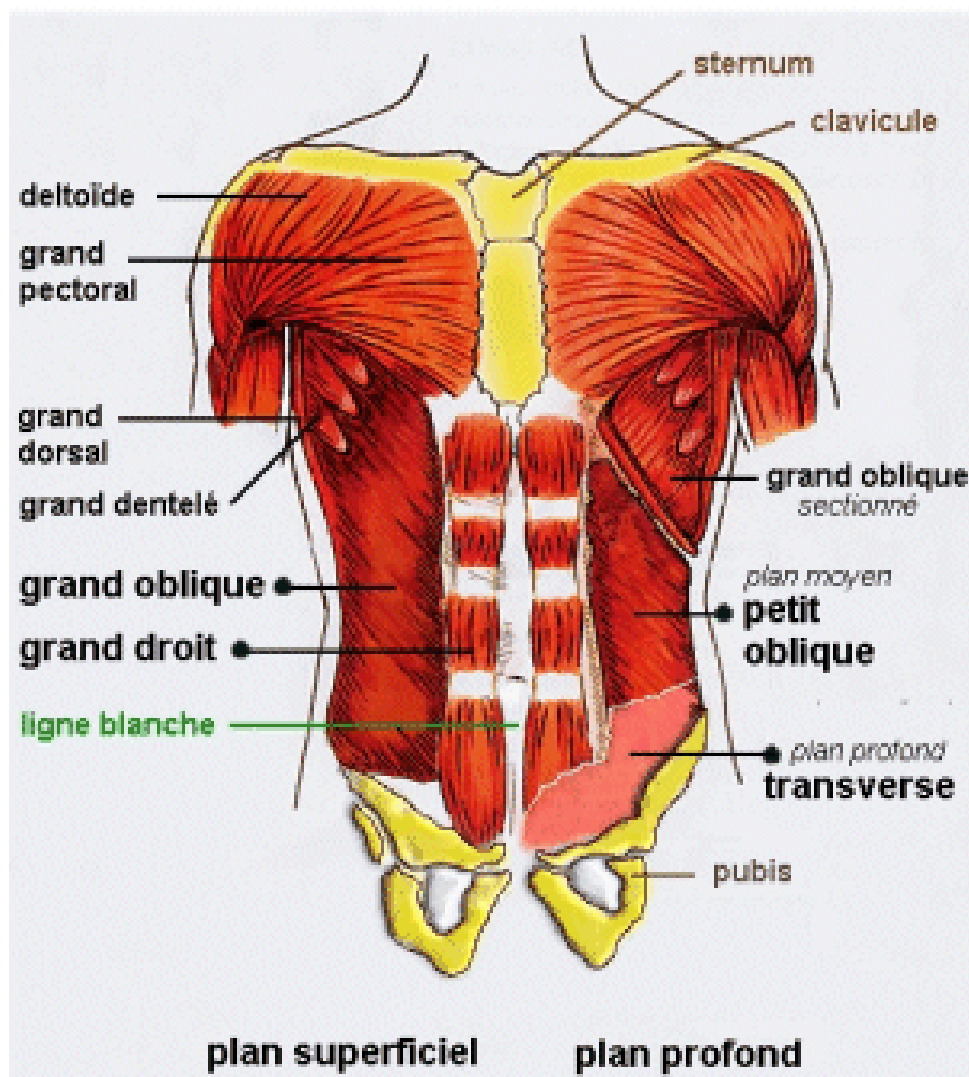
Muscle profond du périnée, nouvelle représentation (IRM).

- **La sangle abdominale et son partenariat avec le périnée**

Les abdominaux jouent le rôle de régulateur de la pression exercée lors des efforts. C'est un peu comme en plomberie ! Les abdos sont le régulateur de pression et le robinet, les sphincters du périnée. Si la pression est trop forte, le robinet a beau être bien fermé, il fuit....

Attention ! Pour que cela soit juste, il faut que la gaine abdominale « rentre » aux efforts et non pas l'inverse comme dans les séries d'abdos des salles de sport où le ventre sort !! Si mes abdos n'ont pas un fonctionnement optimum, cela impacte ma posture, ma respiration et par conséquent, puisque tout est lié, le fonctionnement de mon périnée.

Plusieurs facteurs fragilisent le périnée au cours de la vie d'une femme: La bipédie, les zones de faiblesse de la paroi abdominale, la chirurgie abdominale, la grossesse, la ménopause, la surcharge pondérale, certaines activités pré-disposantes (course à pieds, trampoline...), la douleur, le stress...



Les objectifs de la rééducation périnéo-abdominale

Le but de la rééducation est de **redynamiser** le périnée par une approche proprioceptive, posturale et respiratoire.

Au fil des séances, nous apprenons à sentir le périnée dans le bassin, visualiser sa forme, sa taille...Mais aussi à repérer le mouvement spontané du périnée avec la respiration, comme un voile qui se soulève et se repose doucement.

Nous cherchons à **redonner du TONUS** au périnée et non pas obligatoirement de la force. Les petits mouvements avec conscience sont souvent plus bénéfiques.

A la fin des séances, il est important d'avoir repéré comment éviter de pousser sur le périnée (lutter contre la pesanteur) en adaptant la posture, en favorisant l'auto grandissement, en respirant de façon adaptée...

Notre souhait est que vous ayez acquis des **réflexes conditionnés de protection**, notamment lors des efforts, afin de protéger votre périnée, votre dos, votre ventre et tous vos viscères suspendus.

- ***L'importance de l'entraînement***

« Une pratique régulière est comme une lumière qui une fois allumée ne s'éteint plus jamais. Plus on pratique plus la flamme est vive. »

La rééducation périnéo-abdominale nécessite du temps et de la persévérance pour en percevoir pleinement les bénéfices. Il est donc souhaitable que vous ayez le matériel nécessaire à votre domicile de façon à pouvoir vous entraîner régulièrement. Ainsi vous consoliderez le travail entrepris en séances et apprécierez vous-même le plaisir des résultats.

Idéalement, ce travail doit se poursuivre au moins une année voire être entretenu régulièrement au-delà. Cela devient la « gymnastique du périnée ».

Questions de femmes : connaître ses fragilités

Afin de mieux connaître vos fragilités et de pouvoir les améliorer, merci de remplir ce questionnaire. Il peut paraître un peu long et parfois assez intime. Prenez le temps de le remplir, c'est une façon de commencer à porter attention à votre périnée. Il pourra être utile de le refaire à la fin de vos séances de rééducation pour constater par vous-même les évolutions.

• *Petite histoire d'eau...*

Vous arrive-t-il de perdre vos urines ? :

- Quelques gouttes
- Abondamment

A quels moments perdez-vous vos urines ? :

- en toussant
- en riant
- en sautant
- en éternuant
- en marchant
- en courant
- en appelant très fort quelqu'un
- en portant quelque chose de lourd

En moyenne, cela vous arrive :

- Quelques fois par mois
- Quelques fois par semaine
- Quelques fois par jour

Combien de fois par jour allez-vous uriner ?

Si vos enfants ou votre compagnon (ou le chat...) ne vous réveillent pas la nuit, devez-vous vous lever pour aller uriner ?

En moyenne, quelle quantité pensez-vous boire dans la journée ?

Avez-vous l'habitude de consommer du thé, du café ou du coca ?
Si oui, combien de tasses/verres par jour ?

Buvez-vous une tisane ou une autre boisson le soir avant de vous coucher ?

Vous arrive-t-il ? :

- d'aller aux toilettes pour uriner et de ne pas y parvenir
- de devoir retourner uriner aussitôt sortie des toilettes
- d'éprouver des douleurs en urinant
- d'être obligée de courir aux toilettes alors que vous êtes en train de faire quelque chose
- d'uriner pendant que vous dormez

Avez-vous besoin d'aller aux toilettes ? :

- si vous entendez couler de l'eau ou si vos pieds sont mouillés ?
- lorsque vous changez de position ?

• *Quelques questions plus intimes*

Quand vous avez pris un bain, vous arrive-t-il de perdre de l'eau par le vagin alors que vous êtes déjà rhabillée ?

Quand vous marchez sans culotte (par exemple en chemise de nuit), entendez-vous un « clapotis » ?

Quand vous urinez, avez-vous les cuisses mouillées ?

Ressentez-vous une sensation de pesanteur ? :

- Dans le vagin
- Plutôt vers l'anus
- Un peu partout

Si oui, est-ce plutôt :

- Le soir
- Quand vous êtes fatiguée, énervée, stressée
- Avant et/ou après les règles

A quelle fréquence allez-vous à la selle ?

En dehors d'un contexte de maladie, est-ce qu'il vous arrive d'avoir la diarrhée ?
Devez-vous faire une manœuvre particulière pour aller correctement à la selle ?

Y-a-il des douleurs associées ?

Êtes-vous sujette aux hémorroïdes ?

Pouvez-vous retenir vos selles et /ou vos gaz à votre convenance ?

• *Et avec votre partenaire ?*

Dans votre vie intime, est-ce qu'il vous arrive de ressentir des douleurs ?

Si oui, est-ce que ces douleurs :

- ont toujours été présentes
- sont apparues depuis un événement particulier

Ces douleurs se situent :

- A l'entrée du vagin
- En profondeur
- Ne sont présentes que dans certaines positions

Si vous avez déjà accouché, diriez-vous que depuis la naissance, vos sensations sont :

- Identiques à avant la naissance
- Meilleures
- Moins bonnes
- Absentes



Les bons réflexes pour aller aux toilettes

L'Être Humain est fait pour faire ses besoins en position accroupie. Les efforts de poussée et la constipation sont délétères pour le périnée.

• Bien faire pipi :

- ✓ Je vais faire pipi en moyenne 5 à 7 fois par jour
- ✓ Je prends le temps de m'asseoir
- ✓ Je laisse la miction s'initier toute seule, sans pousser : « *Sésame, ouvre-toi !* »
- ✓ Je laisse ma vessie se vider jusqu'au bout, sans pousser (environ 25 secondes)
- ✓ Je m'essuie d'avant en arrière pour limiter le risque d'infections urinaires
- ✓ J'évite les « pipis de précaution »

• Bien faire caca :

- ✓ Je vais à la selle minimum 3 fois par semaine
- ✓ Je vais aux toilettes dès que le premier besoin se fait sentir, je n'attends pas
- ✓ Je m'assois les pieds parallèles, écartés de la largeur de mon bassin et surélevés sur un tabouret. De cette façon mes genoux sont plus hauts que mes fesses.
- ✓ Je relâche mon périnée.
- ✓ Si j'ai besoin de pousser, je souffle bouche ouverte comme si je voulais faire de la buée sur les vitres, ou j'émetts le son « RAM »
- ✓ Je m'essuie d'avant en arrière.

Ou « penseur de Rodin »



Direction des selles



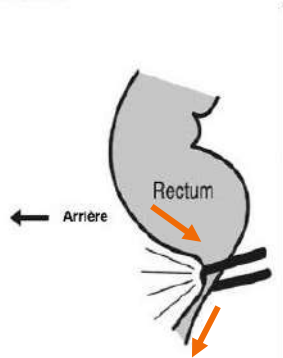
MAUVAISE
position



BONNE
position



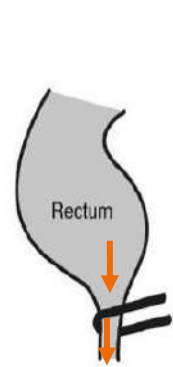
Position non naturelle:
Tension et contrainte



Bloque le rectum



Position naturelle:
Détendu



Relaxe et redresse
le rectum

La pratique de la bûche



Elle permet de reprogrammer le corps vers un **automatisme aux efforts**.

Cette pratique doit être **quotidienne**.

Elle peut être difficile, donner des sensations bizarres (malaise, sueurs, douleurs sous les pieds, dans les jambes. Le seul remède monter, monter, monter...

COURAGE !

• Comment je monte sur la bûche ?

1- Lecture du corps avant de s'installer sur la bûche:

- ✓ Comment je respire?
- ✓ Comment je suis dans mes pieds?
- ✓ Comment est ma posture?
- ✓ Où est mon centre de gravité?

Je chemine intérieurement, j'écoute mes sensations mais je ne me mets jamais devant une glace ou devant la télévision. Je reste centrée sur mes sensations... Au fil du temps, je vais corriger ma posture par ma perception interne.

2- Installation sur la bûche:

✓ Pieds parallèles de la largeur des hanches

✓ Genoux fléchis/déverrouillés avec même écartement que les pieds :
Ne pas laisser les genoux rentrer vers l'intérieur

✓ Rétroversion du bassin :

Coccyx vers l'avant et le haut, comme un chat qui ramène sa queue entre ses pattes.
Attention ! Le mouvement de bascule est léger pour ne pas créer de tension parasite, notamment au niveau du dos.

✓ « *Les seins éclairent la route* »

✓ Epaulés et bras détendus

✓ Auto-grandissement :

Tête tirée comme par des fils invisibles au plafond, menton légèrement rentré

✓ Regard au loin.

• 3 utilisations:

1- Bûche côté rond

Pour commencer, 5 à 10 minutes par jour, en intensif (par exemple 6 mois).
Puis 10 minutes, 1 à 2 fois/semaine en entretien. Objectifs : corriger la posture, libérer un diaphragme, traiter une constipation, diminuer le stress... Développe l'équilibre et l'ancrage au sol.

Après l'exercice, je cherche si je ressens des changements : posture/respiration/ancrage/centre de gravité/bâillements/pleurs.....

2- Bûche côté surf

Même durée.

Objectifs : remuscler les membres inférieurs et les fessiers, retendre le périnée profond en synergie avec la sangle abdominale, sentir son périnée en avant et en arrière (pas besoin de le commander, il travaille grâce à la posture).

3- Bûche avec sangle

10 tractions pas jour en intensif.

Objectif: renforcement++ du périnée profond en synergie avec la sangle abdominale, glotte ouverte, réapprendre à faire des efforts sur l'expire.

Comment je fais ? :



En équilibre sur une demi-bûche (côté surf), je réalise des tractions sur l'expire avec un élastique solidaire de la bûche.

Bien ancrée sur la bûche, mains glissées dans la sangle, les bras restent tendus mais les épaules basses et relâchées tout le long de l'exercice.

Expirez en montant progressivement les bras vers l'avant et le haut.

Au départ, soufflez doucement («*chi*»), comme pour souffler les fleurs d'un pissenlit, jusqu'à sentir le périnée qui remonte/décolle.

Puis intensifiez l'expiration en montant les mains jusqu'à hauteur des yeux. La puissance du mouvement vient du périnée et non des bras.

Restez immobilisée pendant 3 secondes puis relâchez à l'inspiration.

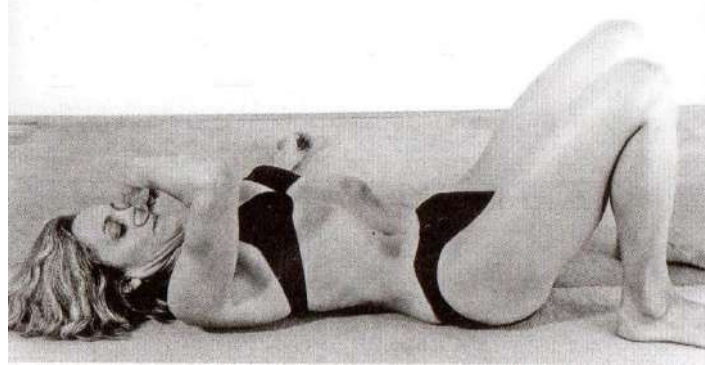
Recommencez aussitôt en s'assurant que votre posture est restée correcte.

Vous pouvez également monter l'élastique en deux temps en soufflant énergiquement comme pour faire de la buée. La force vient du périnée et du bas ventre un peu comme aux arts martiaux.

La pratique est difficile au début mais avec de la régularité, le travail va porter ses fruits. Vous gagnez en puissance et vous commencez à ressentir des améliorations périnéales et abdominales...

Fiches pratiques

- *Fausse inspiration thoracique (FIT) du Dr De Gasquet :*



Allongée sur le dos, jambes fléchies, soulevez les fesses, basculez votre bassin et posez le sur le tapis (le sacrum est en contact du tapis, le ventre rentre tout seul), nuque étirée (menton légèrement rentré).

Soufflez tout votre air, expirez en partant du périnée, en prononçant si vous le souhaitez « *LAM, VAM, RAM, CHI* ». Les poumons sont vides, le périnée est remonté et la sangle abdominale gainée.

Sans reprendre d'air, fermez la bouche et pincez-vous le nez. Puis, poumons vides, aspirez votre ventre sous vos côtes, tenez l'apnée 15 secondes.

Pendant tout l'exercice, continuez à vous étirez le plus possible.

Des images pour vous aider :

Remonter la fermeture éclair d'un pantalon trop petit

Faire comme si vous vouliez renifler (nez pincé)

Tenez en apnée le plus longtemps possible. Puis relâchez tout doucement sans brutalité et inspirez ensuite.

Renouvelez l'exercice plusieurs fois de suite (5 fois idéalement,) peut-être le soir avant de dormir (détend le ventre chargé d'émotions et facilite le transit).

Évitez de faire l'exercice l'estomac plein.

Une fois à l'aise, vous pouvez faire la FIT dans d'autres positions : assise étirée, debout, à quatre pattes...

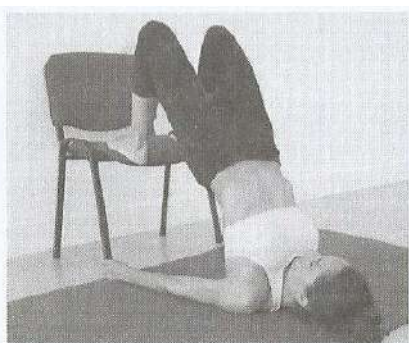
- **Le demi- pont**

Cet exercice peut se faire d'abord pieds au tapis, puis pieds sur une chaise ou sur un ballon.

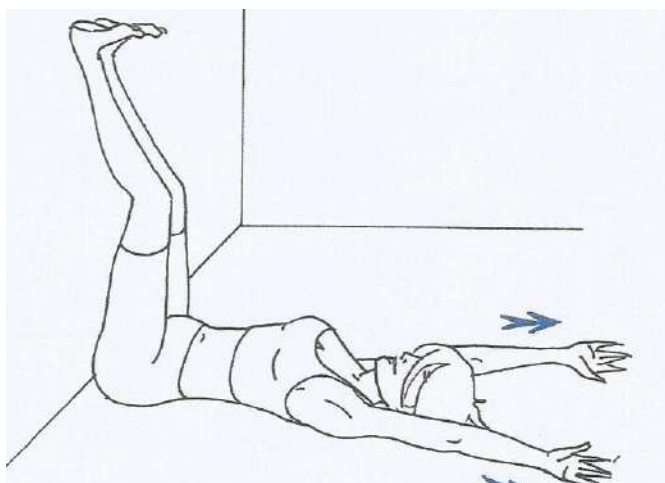
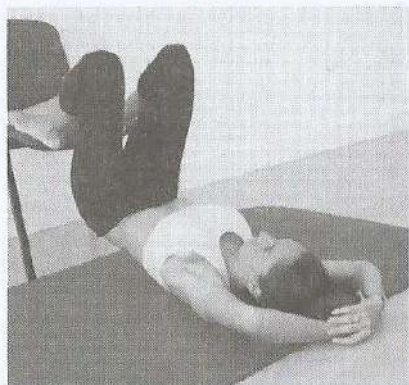
Allongée sur le dos, pieds sur le bord du siège, hanches fléchies $>90^\circ$, fesses proches du siège.

Nuque étirée, menton rentré, bras le long du corps. En expirant, soulevez le bassin en « enroulant la queue du chat » et en poussant dans vos pieds.

Respiration libre en tenant la posture puis descente en expire ventre rentré et tenu, poser chaque vertèbre une à une, en allant poser les fesses le plus loin possible des épaules.



Le demi-pont à la montée : les fessiers sont actifs, le périnée est maintenu.



- **Étirement de la chaîne musculaire postérieure et relâchement du diaphragme (Mézières)**

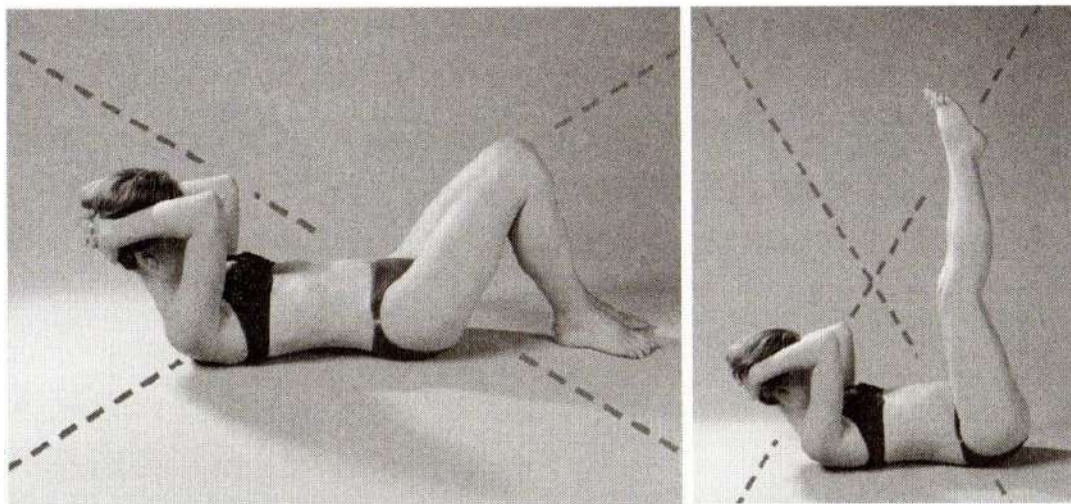
Fesses contre le mur, menton rentré, les mains et bras s'étirent vers l'arrière.

A chaque expire, abaissez le thorax. Poussez les talons vers le haut avec une flexion dorsale maximum des pieds vers soi.

- *Les abdominaux*

Comment distinguer les bons et les mauvais abdos ? :

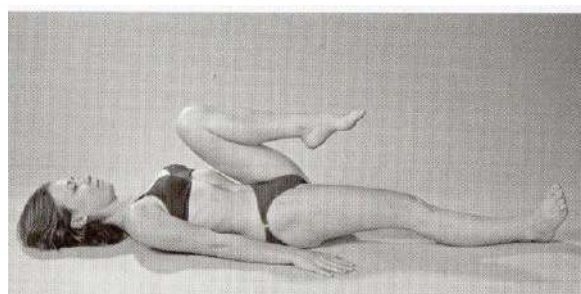
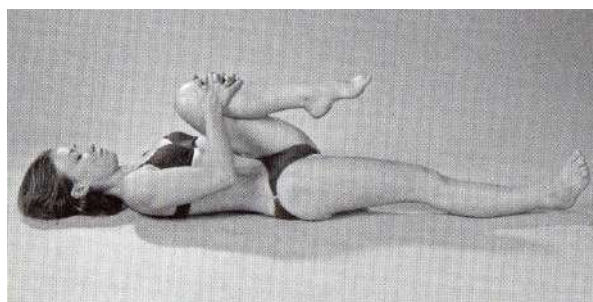
Le ventre ne doit jamais bomber vers l'avant et il ne doit pas y avoir de sensation de poussée sur le périnée.



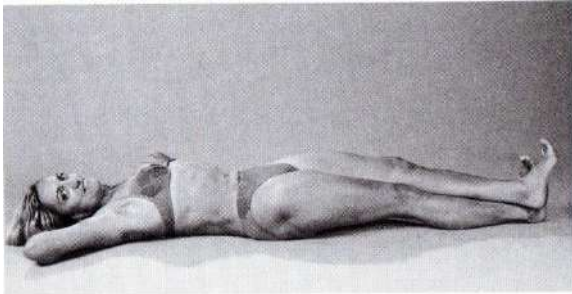
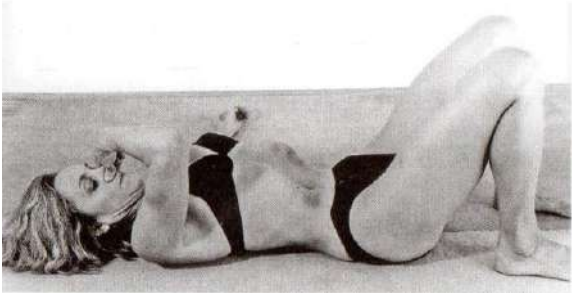
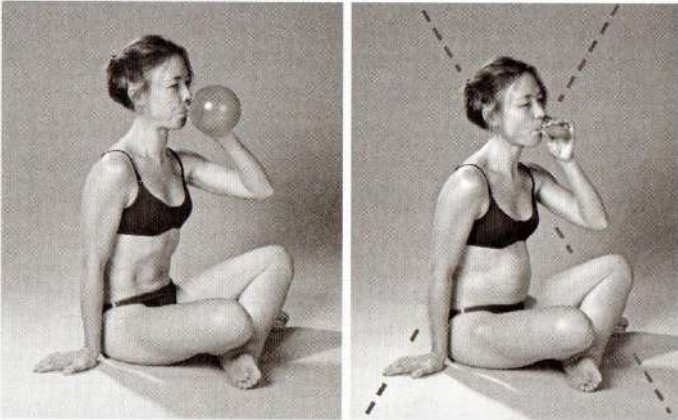
Abdominaux, mode d'emploi :

Toujours étirée, bassin basculé, cherchez à grandir la distance entre thorax et bassin. Expirez, démarrez l'exercice et poursuivez-le en apnée en continuant à vous étirer et à aspirer le ventre vers le haut.

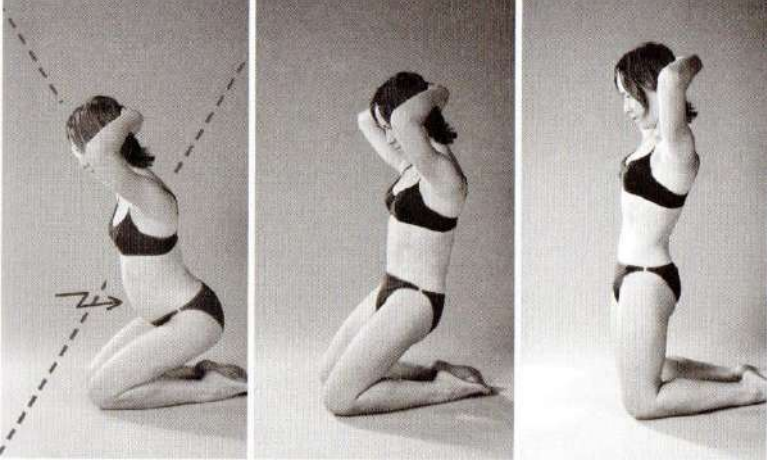
Abdominaux grands droits



Abdominaux transverses



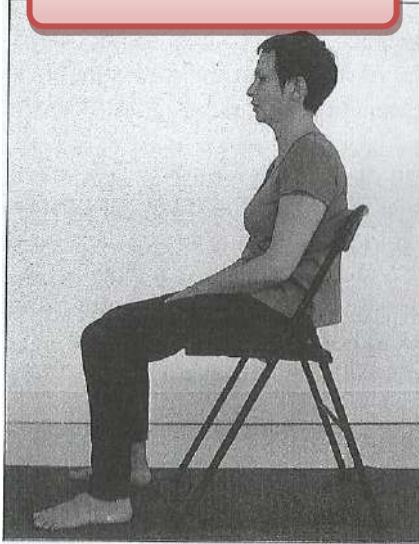
Abdominaux obliques



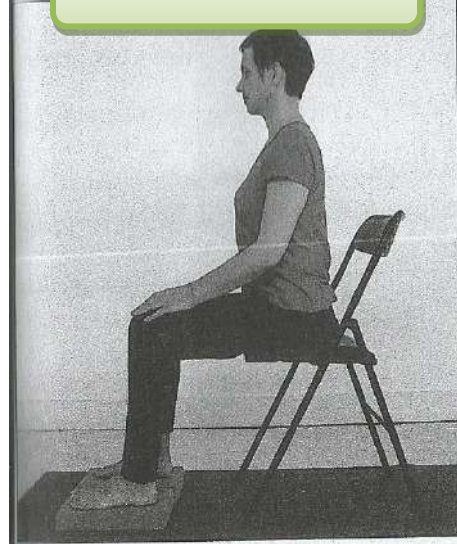
Mon périnée au quotidien

- *Bonnes et mauvaises postures*

Mauvaise Posture



Bonne Posture



- *Porter bébé*



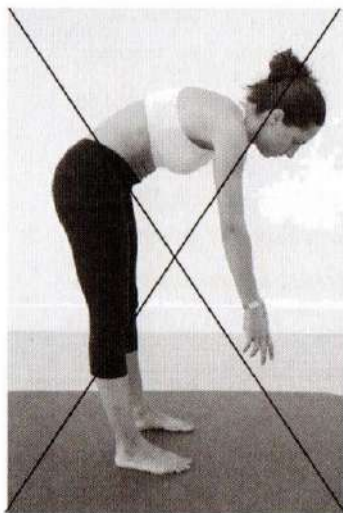
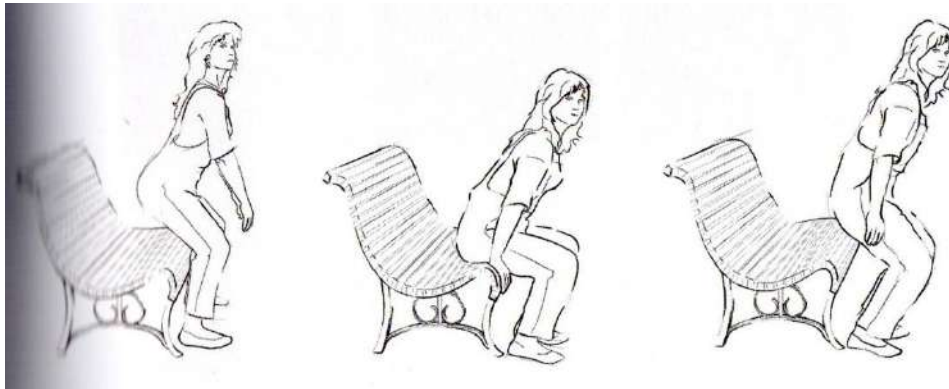
En portant bébé, ne pas se pencher en arrière, rester dans son centre de gravité en portant bébé assez haut, au -dessus du nombril, « *Bébé à hauteur de bisous* ».

Évitez de porter bébé dans son maxi-cosi , à bout de bras.

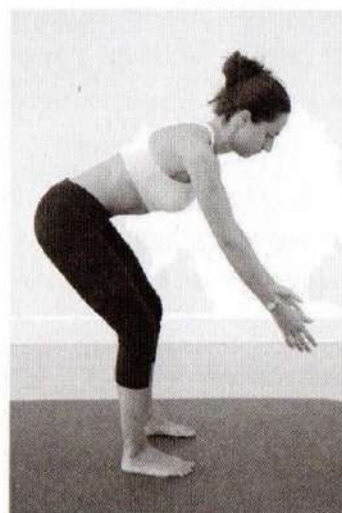
- *Efforts du quotidien et bons réflexes*

Toujours se servir de la force de ses jambes pour se relever :

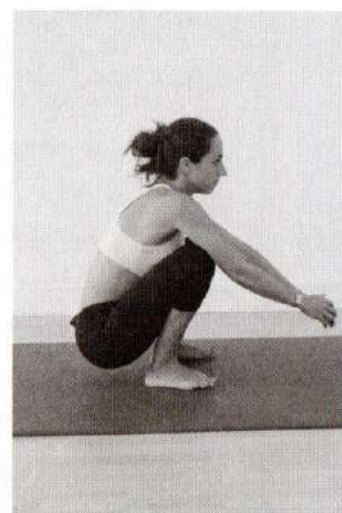
Prendre appui sous ses pieds et basculer le bassin vers l'avant afin de remonter dos droit.



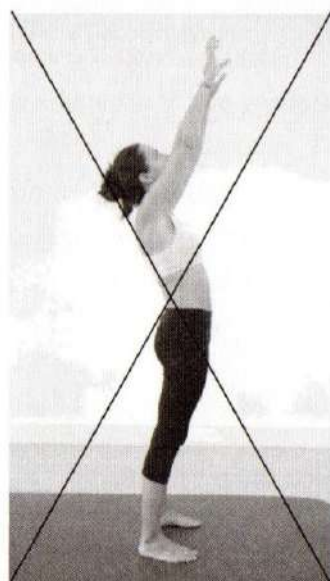
1. *Se pencher en avant : mauvaise position.*



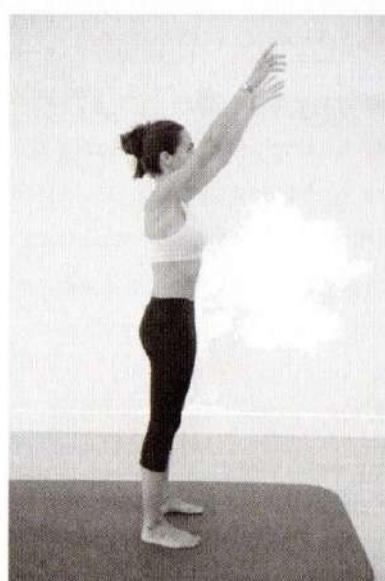
2. *Se pencher en avant : bonne position.*



3. *Passer accroupi correctement.*



4. *Lever les bras : mauvaise position.*



5. *Lever les bras : bonne position.*

Je m'auto-évalue

- ✓ Dans ma vie quotidienne, qu'est-ce qui fragilise mon périnée ?

- ✓ Dans ma vie quotidienne, quand est-ce que j'ai tendance à « pousser » sur mon périnée ? (hyperpressions)
- ✓ Lors de ces pressions, comment dois-je adapter ma posture ?
- ✓ Et comment dois-je adapter ma respiration ?
- ✓ Lors de ces pressions, idéalement, que doit faire mon périnée ?
- ✓ Et que doit faire mon ventre ?

- ✓ Combien de fois par jour vais-je uriner ?
- ✓ Est-ce que je pousse ?

- ✓ Combien de fois vais-je à la selle par semaine ?
- ✓ Est-ce que je pousse sur l'expiration et dans une posture adaptée ?
- ✓ Est-ce que j'ai repéré le premier besoin et le respecte ?

- ✓ Est-ce que je sens quand mon périnée profond se mobilise ?
- ✓ Est-ce que je suis capable de le contracter volontairement ?

- ✓ Est-ce que je sens mon périnée superficiel ?
- ✓ Est-ce que je suis capable de le contracter volontairement ?

✓ Est-ce je peux retenir une envie d'uriner en contractant mon périnée ?

✓ Est-ce que je peux retenir un gaz en contractant mon périnée ?

✓ Je connais la Fausse inspiration thoracique et la pratique régulièrement

✓ Je sens mon périnée se mobiliser quand je fais la FIT

✓ Je sais différencier les bons et les mauvais abdominaux

Il peut maintenant être intéressant de reprendre le questionnaire « Questions de femmes » et de voir si vos réponses ont évolué.



Mes apprentissages et mes objectifs au fil des séances

Dotted lines for writing.

Numéros de téléphone utiles:

- Standard : 02 99 71 71 71
- Sage-femme rééducation : Poste 7450
- Secrétariat de Gynéco-obstétrique :
02 99 71 71 82