

GIS PÉRINÉO : CHARTE DE BONNE PRISE EN CHARGE KINÉ

« La rééducation du périnée après la naissance de votre enfant, qu'en est-il ? »

• Le périnée qu'est-ce que c'est ?

Le périnée ou plancher pelvien, est un ensemble de muscles qui forme un hamac qui s'étend du pubis au coccyx. Il a plusieurs rôles principaux :

- La CONTINENCE URINAIRE
- La CONTINENCE FÉCALE
- Le SOUTIEN DES ORGANES LORS DES EFFORTS
- La FONCTION SEXUELLE

• Pour qui la rééducation en post- partum ? A TOUTES mesdames

La rééducation du plancher pelvien s'adresse à toutes les femmes qui viennent d'accoucher par voie basse ou par césarienne après avec ou sans symptômes (fuites urinaires, constipation, douleurs, lourdeur, descente d'organes, troubles sexuels, incontinence anale, ...).

Même si vous pensez ne pas être concernée, il est recommandé de faire un bilan pour évaluer vos besoins. En outre ces sessions permettent d'enseigner les bons gestes et habitudes à mettre en place pour préserver son périnée.

• Comment choisir votre kinésithérapeute ?

Il est souhaitable de consulter une kinésithérapeute spécialisée dans le domaine de la pelvi-périnéologie. (Listing par ici : QR code, lien du site internet, site de l'ALK)

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

1) Premier contact

Il sera essentiel de réaliser un historique complet de votre passé obstétrical, gynécologique mais également global.

De plus, il va être important d'échanger autour de votre vécu concernant les changements corporels depuis votre grossesse et votre accouchement (incontinence, diastasis, hémorroïdes, douleurs, ...).

2) Objectifs du traitement

Vous serez informée des objectifs spécifiques de votre prise en charge kinésithérapeutique ; tels qu'améliorer la fonction pelvienne, renforcer/travailler les muscles du plancher pelvien, soulager la douleur et/ou prévenir les éventuelles complications.

3) Examen clinique

Suite à votre consentement éclairé, la kinésithérapeute réalisera un examen minutieux qui consistera en un examen externe et/ou interne du périnée.

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

4) Déroulement des séances

Vous devrez être informée sur plusieurs points :

- La fréquence des séances
- La durée de la séance (30minutes)

5) Après tout ça finalement, 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 de prévention.

Au niveau périnéal, les techniques manuelles ou instrumentales seront adaptées à chacune et varieront en fonction de l'évolution du traitement.

Le travail manuel se pratiquera par voie interne ou externe sur le périnée pour guider la patiente.

| Les méthodes manuelles | Les méthodes instrumentales |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">○ Le renforcement ou le relâchement musculaire○ Le travail des cicatrices périnéales et/ou abdominales○ Des techniques de massage pour des douleurs éventuelles | <ul style="list-style-type: none">○ Le biofeedback = technique qui permet d'avoir un retour visuel de son travail.○ L'électrostimulation interne ou externe = technique utilisée en cas de douleurs ou d'incapacité totale de contracter son périnée |

Au niveau abdominal, postural et respiratoire, la rééducation permet de re-construire et re-stabiliser de manière globale le corps après la grossesse.

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 toutes blessures.

Et enfin, un bilan final sera réalisé pour s'assurer de la bonne acquisition des objectifs fixés initialement.

Notez bien :

- **L'implication active essentielle dans votre rééducation (importance de réaliser des exercices à domicile entre les consultations)**
- **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 tous moments si vous le désirez (loi du 24 juillet 2014).**