



### Quelques conseils pratiques

- Pour vous lever du lit, pivotez d'abord sur le côté, puis levez-vous.
- Videz régulièrement votre vessie (ne pas retenir longtemps).
- Lutte contre la constipation (boire ++), ne pas forcer pour les selles, prenez votre temps.
- Contractez le périnée avant/pendant un effort.
- Essayez de faire quelques exercices tous les jours, pourquoi ne pas les intégrer dans votre vie quotidienne (en brossant les dents, attente dans la file allaitement).
- Il est important d'avoir une bonne prise de conscience du périnée avant de commencer le renforcement des abdominaux ou de recommencer un sport.
- Les sports recommandés : Walking, natation, yoga, stretching.
- Les sports déconseillés au début: Step-aérobic, tennis, volley.
- Profitez des cours de gymnastique post-natale, en groupe/individuel (feuille jointe)

Si vous avez des problèmes persistants, n'hésitez pas à contacter votre gynécologue ou d'aller chez un urologue.

Pour tout renseignement supplémentaire, n'hésitez pas à contacter l'équipe de la maternité.

**Tél.: 8166-51110**



### Rééducation du périnée

120, avenue Salentiny  
L-9080 **ETTELBRUCK**  
TEL: 8166-1  
FAX: 8166-3080  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

10, rue G.-D. Charlotte  
L-9515 **WILTZ**  
TEL: 8166-9  
FAX: 81669-3049  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)



## Qu'est-ce que c'est le périnée?

Le périnée est un ensemble de muscles en forme de trampoline, étalé dans le bassin entre le coccyx en arrière, le pubis en avant et sur le côté les ischions.

Son rôle est de soutenir les organes pelviens: vessie, utérus, rectum ; d'assurer la fermeture du sphincter anal, du vagin et de l'urètre. Les muscles doivent être fermes, mais souples, c'est-à-dire élastiques.

## Pourquoi rééduquer son périnée ?

Rééduquer:

- c'est tonifier, remuscler le périnée qui a subi des étirements et parfois des lésions plus ou moins importantes afin de ;
- prévenir les incontinences urinaires ou fécales ;
- diminuer le nombre de prolapsus (descente d'organes) ;
- favoriser l'épanouissement sexuel du couple.

## Quand faire cette rééducation ?

### En prévention :

- pendant la grossesse, au cours de préparation à la naissance prendre conscience du périnée ;
- pendant votre séjour à la maternité ;
- au retour à la maison, associé aux activités quotidiennes ;
- après l'accouchement dans les cours de rééducation post-natale.

### Exercices post-nataux

#### Contraction du périnée :

- Contracter le périnée en commençant par le sphincter anal puis le vagin et ensuite l'urètre ;
- contracter 5 (8) secondes / relacher 5 (8) secondes le plus souvent possibles ;
- contractions rapides (contracter / relacher) ;
- relacher 15 secondes.

Faire des séries, en position couchée, assise, debout. A la fin, tenir la contraction 20 secondes. Essayez de travailler sur la durée et/ou l'intensité de la contraction et puis détendre.

Les exercices des muscles pelviens sont parfois faits incorrectement, au lieu d'une contraction, une poussée sur le plancher est exercée.

- s'assurer que l'exercice est bien exécuté avant de le répéter à plusieurs reprises, car une poussée sur du plancher pelvien pourrait l'affaiblir.

Pour vérifier la qualité de l'exécution, il suffit d'insérer le doigt dans le vagin

- si le doigt est serré par les muscles du plancher pelvien ou aspiré vers l'intérieur, c'est que la contraction du plancher est efficace.
- si le doigt est expulsé vers l'extérieur, c'est que le plancher pelvien est plutôt poussé que contracté.