

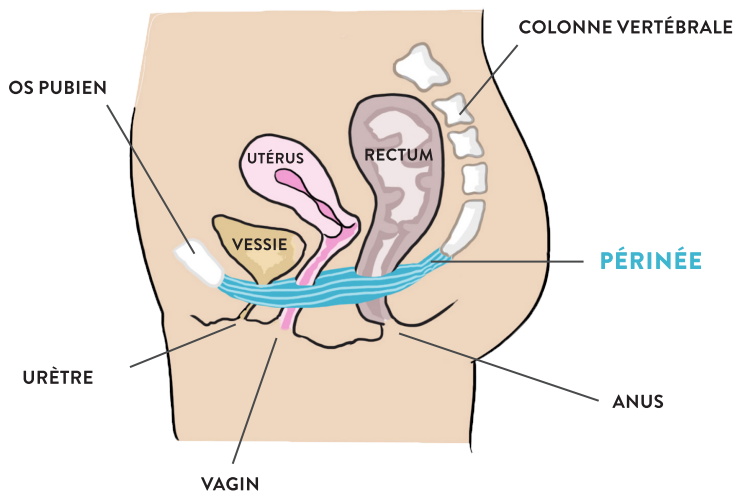
LA RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE

LE PÉRINÉE, C'EST QUOI ?

Aussi appelé « plancher pelvien », le périnée est un **ensemble de muscles, de tissus et de ligaments** en forme de hamac, situé entre le coccyx en arrière et le pubis en avant.

Le périnée permet de **soutenir les organes** situés dans cette région (vessie, utérus, rectum), de **contracter le vagin** et **d'assurer la continence urinaire et fécale**. Il joue aussi un rôle dans le plaisir sexuel : un périnée tonique offre davantage de sensations lors des rapports.

Pour assurer ses différents rôles, il doit rester musclé et souple à la fois !



LA RÉÉDUCATION, NOTRE MÉTHODE ?



Ici au cabinet, nous utilisons une méthode avec **sonde, biofeedback** et **électrostimulation**.

Qu'est-ce que c'est ? Grâce à l'utilisation d'une **sonde vaginale**, vous allez devoir **réaliser des exercices** du périnée. La pression exercée sur la sonde va être retranscrite sur un écran. Votre but : suivre les schémas le plus précisément possible ! Un léger courant vous est induit pour **stimuler les fibres musculaires**, en plus de votre action.

Avec ça, tout le périnée va se **muscler** et être **renforcé** !

UN EXERCICE À FAIRE À LA MAISON !

A faire chaque jour où vous n'avez pas de séance au cabinet !

En position **allongée, genoux pliés**, respirez faiblement et lentement. Au moment de l'expiration, **contracter votre périnée** comme si vous souhaitiez retenir vos urines et/ou vos selles. **Maintenez la contraction** pendant 5 sec pour commencer. Puis **relâcher** 5 secondes. **Répétez l'action 10 fois**.

Faire environ **3 séries par jour**, le matin de préférence (le soir vous n'aurez pas le temps...). 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.



DES LIVRES À LIRE ?

« Périnée : arrêtons le massacre ! » - Bernadette De Gasquet – Edition MARABOUT

« Le périnée des filles » - Sophie Frignet – Édition Éveil Santé

« On en parle de mon périnée ? » - Anna Roy – Edition Leduc Pratique

« Périnée, tout ce que vous avez toujours voulu savoir... sans jamais oser le demander » - Delphine Carré et Clémentine Siméon – Les éditions de l'opportun