

PROTECTION DU PERINEE A L'EFFORT

La notion de protection du périnée à l'effort est primordiale dans la prévention des incontinences d'effort (les fuites d'urines).

Cela comporte :

1. des exercices pour faciliter le travail musculaire
2. des habitudes à développer et à garder dans les mouvements quotidiens. La plupart du temps, lorsque nous faisons des efforts, nous contractons nos abdominaux et nous avons souvent le réflexe de bloquer notre respiration. Cela fait descendre notre diaphragme qui pousse sur les organes du bassin (utérus, vessie, intestins). Cette poussée est d'autant plus violente que l'effort est violent ou intense. La multiplication d'efforts crée une multiplication de microtraumatismes qui, à la longue, peuvent créer une descente de la vessie et de l'utérus chez la femme et, chez les hommes, des hernies inguinales.

Les exercices sont basés sur la respiration :

1. se placer assise au bord d'une chaise, les coudes appuyés sur les genoux, le dos bien droit
2. serrer le périnée (comme pour s'empêcher d'uriner)
3. garder le périnée serré et expirer en serrant le ventre du bas vers le haut (ne pas faire descendre le haut du thorax)
4. relâcher le périnée
5. relâcher le ventre (ce qui va créer une inspiration automatiquement)

À faire une dizaine de fois par série. Ne pas faire ces exercices dans une position verticale car cela entraîne un effort inutile pour les muscles du périnée.

La protection dans les mouvements quotidiens :
Chaque fois que les abdominaux sont sollicités, il faut protéger le périnée avant de faire l'effort, soit :

1. verrouiller le périnée
2. expirer (cela doit s'entendre au début)

Il faut savoir que cela est un peu fastidieux au début, mais le cerveau va rapidement rendre cette préven-

tion «automatique» et, à ce moment-là, vous serez capable de sentir les mouvements qui créent des pressions.

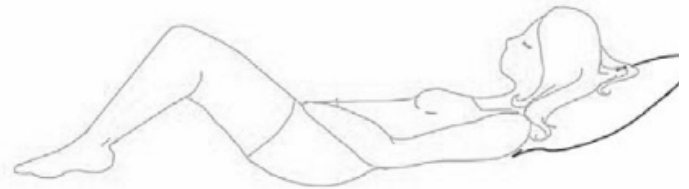
En prénatal :

Les exercices peuvent être faits tels que décrits plus haut. La position les coudes sur les genoux permet à la maman de faire de la place au ventre...

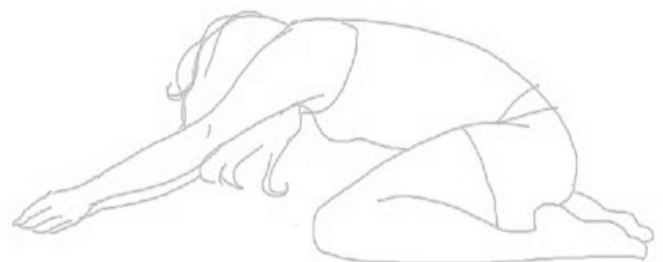
La protection du périnée à l'effort est tout à fait adéquate pendant la grossesse d'autant que la relaxine a tendance à augmenter les fuites d'urines, surtout lorsqu'il s'agit d'une femme multipare.

En postnatal :

1. Dès les premières mobilisations de la femme après l'accouchement, lui faire penser de serrer le périnée (même si elle dit qu'elle ne sent rien) et la faire expirer en faisant le mouvement (se redresser, se remonter dans le lit, se retourner, se lever, etc...)
2. Dès que possible, la maman peut commencer les exercices couchée sur le lit, sur le dos, les jambes pliées, les pieds posés sur le matelas.

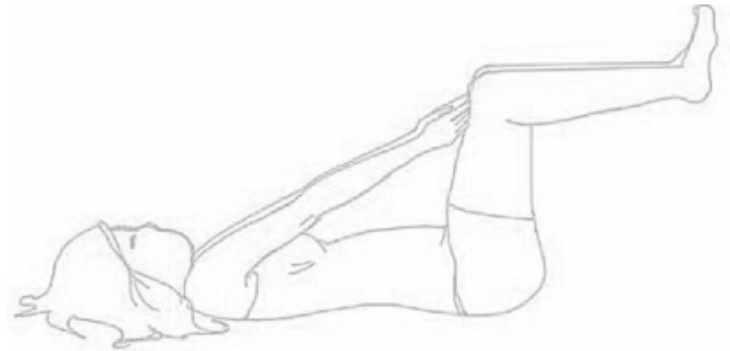
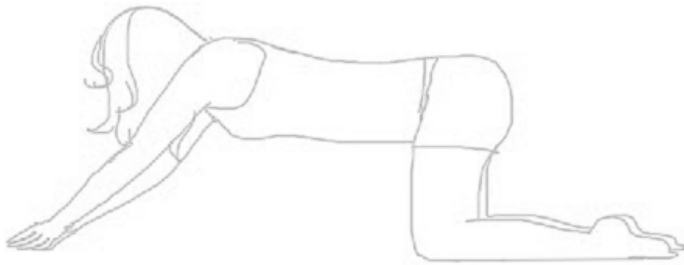


3. Si la femme a des difficultés à sentir le mouvement correct, elle peut aussi s'installer à quatre pattes : - se mettre sur les genoux et éloigner les mains le plus possible tout en gardant les fesses sur les pieds.



PROTECTION DU PERINEE A L'EFFORT

ensuite, remonter les fesses juste au-dessus des genoux. Cela implique que les épaules ne sont pas au-dessus des mains et qu'il n'y a pas vraiment d'appui sur les mains.



EXERCICES POSTNATALS DE BASE

Ces exercices visent d'une part à renforcer le périnée et d'autre part à faire travailler les abdominaux d'une façon non traumatisante pour le périnée. Le diastasis physiologique des grands droits qui s'est manifesté pendant la grossesse doit aussi être travaillé pour éviter toute faiblesse au niveau de la ligne blanche.

1. Refaire l'exercice respiratoire de base couchée sur le dos les jambes pliées toujours par séries de 10 (s'assurer que la femme ne force pas l'expiration avec le haut du thorax).
2. Couchée sur le dos, mettre les pieds contre le mur.
3. Appuyer les mains sur les genoux, les doigts tournés vers l'intérieur (coudes écartés). Faire la séquence respiratoire avec verrouillage du périnée et, au moment de l'expiration, pousser les mains vers les genoux (comme pour enfoncer les pieds dans le mur). Si l'exercice est bien fait, le dos se colle au sol, la nuque s'allonge et le ventre se rapproche de la colonne.
 - a. Serrer le périnée
 - b. Souffler l'air de bas en haut en poussant sur les mains
 - c. Relâcher le périnée
 - d. Relâcher le ventre (et ainsi inspirer)

4. Même position, mais mettre les deux mains sur le même genou. Faire 5 fois de chaque côté.
5. Même position, en mettant les mains du même côté au milieu de la cuisse.
6. Même position, en mettant les mains du même côté à la base de la cuisse

Ces quatre exercices vont favoriser le rapprochement des grands droits sur toute leur longueur.

Lorsque ces exercices sont bien intégrés, on peut les rendre encore plus efficaces en ajoutant un deuxième serrage du périnée avant de relâcher. L'endroit du serrage sera plus profond que celui sollicité la première fois et fera ainsi travailler les muscles sur toute la longueur du vagin (Les muscles externes et internes sont antagonistes et ne peuvent donc se contracter ensemble).