

REEDUCATION PERINEALE

Par Marie Panier, D.O., ostéopathie périnatale et Caroline Gauthier, professeure de yoga pré et postnatal

C'est ici que la rééducation périnéale commence car les muscles ont subi une telle distension qu'il est conseillé de les ré-appivoiser. Même si vous avez accouché d'un petit bébé, même si vous n'avez eu ni épisiotomie, ni déchirure, même si vous avez accouché par césarienne, il est conseillé de rééduquer votre plancher pelvien. Le seul fait de la grossesse et l'imprégnation hormonale qui lui est associée a une influence sur la détente des muscles périnéaux.

Ceci dit, plus l'intégrité du périnée est respectée, plus courte sera la rééducation. Il a été démontré que plus tôt la rééducation est entreprise, meilleurs sont les résultats. De plus, les exercices de contraction musculaire du plancher pelvien favorisent l'involution utérine, ont une action bénéfique sur le péristaltisme intestinal, le bon fonctionnement vésical et augmente la circulation locale (favorise donc la régression des hémorroïdes et la cicatrisation de la césarienne ou de l'épisiotomie).

Selon la médecine Ayurvédique, la capacité de maîtriser la contraction et le relâchement périnéal par des exercices appropriés, favorise aussi la concentration des énergies vitales dans la base du corps comme un bon feu de foyer dans une maison. Quand la base est assez tonifiée, la montée de cette énergie dans la moelle épinière jusqu'au cerveau augmente chez la personne, la vitalité, la concentration, la mémoire, l'endurance, la force sexuelle, la joie, la santé et la créativité.

Dans un premier temps, limitez-vous à la simple contraction du périnée durant quelques secondes. Dans les jours qui suivent vous pourrez reprendre les exercices 1, 2 et 3 que vous pratiquiez déjà durant la période prénatale (voir l'article précédent relatif à la période prénatale). Au départ et pour quelques semaines, (selon l'état de votre périnée, le temps d'expulsion, le périmètre crânien de votre bébé...) les exercices se font dans des positions qui dégagent le périnée de la pesanteur et du poids des organes.

- Couchée dorsal
- Couchée latéral
- À 4 pattes
- Couchée dorsal les pieds posés contre le mur

- Assise, avant-bras en appui sur les cuisses
- Ces exercices ne doivent en aucun cas être douloureux ou fatigants.

Au début, vous aurez peut-être l'impression de ne rien contracter du tout, mais persévérez et vous verrez ça évoluera très vite. L'idéal (et la rapidité de la rééducation en dépendra d'ailleurs) est de répéter ces exercices plusieurs fois par jour. Un bon moyen d'y penser est de les faire après chaque tétée. Et en tout temps, ce qui est vrai et bon avant l'accouchement, le reste après la naissance: **VERROUILLEZ VOTRE PÉRINÉE AVANT TOUT EFFORT.**

La phase de **rééducation abdominale** commence plus tard (lorsque le périnée a retrouvé son efficacité, sa force, son tonus); habituellement 6 à 8 semaines après l'accouchement. Elle se fera suivant cette séquence : expiration prolongée, accompagnée de la contraction du plancher pelvien, de la bascule du bassin et de la contraction du transverse profond (juste au-dessus du pubis). Le relâchement se fait sur l'inspiration.

Pour de la prévention, des cours se donnent généralement collectivement, en présence des bébés et sont l'occasion, quand vous vous en sentez prêtes, de rencontrer d'autres nouvelles mamans; ils vous permettent donc de prendre soin de vous tant physiquement que moralement.

Et sachez que dans des situations plus problématiques (incontinence urinaire, déchirure importante du plancher pelvien lors de l'accouchement, rectocèle, descente de vessie...) il existe maintenant différents suivis individuels spécialisés. Vérifiez la compétence des gens qui les offrent; car une activité post natale mal guidée peut créer plus de dommages que de bienfaits.

Il est toujours conseillé de vérifier la mobilité et l'intégrité de votre bassin tout au début de la rééducation périnéale, celle-ci pouvant fixer, voire même aggraver, une disharmonie pelvienne. Bon courage et bonne chance.

Puissent vos filles et petites filles bénéficier de vos connaissances.