

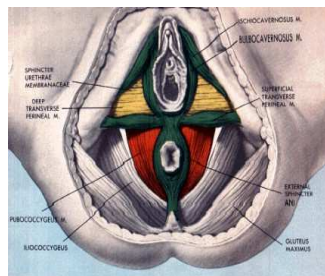


LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN

La musculature pelvienne est un groupe de muscles, situés dans le bassin, qui forme en quelque sorte le plancher de notre corps. Ces muscles entourent l'urètre, le vagin et le rectum et doivent, avec les sphincters, permettre le contrôle de ces orifices. On l'appelle aussi musculature périnéale et elle est composée de deux couches : la superficielle (qui entoure l'urètre, le vagin et l'anus) et la profonde. Quand les muscles du plancher pelvien s'affaiblissent et se relâchent peuvent apparaître des prolapsus, des fuites d'urine et des altérations pendant les rapports sexuels.

Facteurs d'affaiblissement: héréditaires, grossesse et accouchement, âge, constipation...et d'autres : sports d'impact ...

Activités de prévention : ne pas retenir l'urine, ne pas pousser quand on vide la vessie, éviter la constipation, éviter de porter des gaines ou des vêtements très serrés, contrôler l'obésité, pratiquer des exercices tous les jours, modifier (si l'on en a besoin) l'ingestion de liquides aussi bien en heures qu'en quantité, surtout à partir du soir.



Les exercices de Kegel.

Les exercices de Kegel renforcent les muscles du plancher pelvien avec la contraction et le relâchement de la musculature périnéale sans contracter la musculature abdominale. Il faut les réaliser de façon habituelle et être constant puisque les résultats ne sont pas immédiats. On peut les réaliser dans plusieurs positions (couchée sur le dos les jambes fléchies et séparées, assises ou debout). En cas de cystocèle ou rectocèles les exercices se font uniquement de décharge.

On vous conseille de réaliser à peu près 10 exercices, 2 ou 3 fois par jour (pendant 5 secondes de durée). Il faut reposer entre deux exercices et le temps de repos doit être le double de celui travaillé.

On peut pratiquer avec des contractions lentes, des contractions rapides, des contractions par plans ascendants et des contractions d'en avant en arrière.

Il est très important de réaliser ces exercices de façon adéquate puisqu'on pourrait abimer la musculature.

Le test vaginal qui vous fera la sage-femme nous permettra de savoir l'état de la musculature. On peut utiliser un appareil : le « périnomètre » pour de façon objective connaître le force et/ ou observer l'évolution.

Matériel d'aide:

Pour matériel d'aide à la rééducation vous pouvez utiliser des boules de Geisha ou des cônes vaginaux.



Les boules de Geisha se placent dans le vagin comme un tampon, la ficelle sortant afin de pouvoir les retirer; elles peuvent être lubrifiées avec de l'huile de Pompei ou du lubrifiant gynécologique.

Il est recommandé d'utiliser celles en plastiques et non ceux en d'autres composants telles que le latex, bois ou métal.

Le temps d'utilisation est progressif, commencer par 15 minutes par jours en augmentant le temps chaque semaine. Le temps de portage devra coïncider avec une période de mouvement (marche, courir...) à partir de la seconde semaine. Si vous présentez des difficultés avec la nouvelle durée repassée à celle de la semaine précédant. Il est important de faire attention au temps de portage des boules, celui-ci ne doit jamais excéder 3h de suite.

Nous recommandons de ne pas les utiliser en cas d'infection vaginale, menstruation, grossesse ou sutures non cicatrisé sur la zone périnéale; uriner avec de les insérer, et les laver avec de l'eau et du savon avant et après leurs utilisations.