

Avez-vous...

- des **fuites d'urine** en **toussant** ou en **sautant** ?
- des **envies urgentes** d'aller à la selle ou d'uriner ?
- des **douleurs** ou des **difficultés** qui nuisent à vos **relations sexuelles** ?
- de la **douleur** dans la région du **bassin** ou du **périnée** ?
- de la **difficulté** à évacuer vos **selles** ?

La physiothérapie peut vous aider!

La
rééducation périnéale
et **pelvienne**

.....
UNE APPROCHE SPÉCIALISÉE
EN PHYSIOTHÉRAPIE



Ordre professionnel
de la physiothérapie
du Québec

PREUVE DE COMPÉTENCE

La **physiothérapie** en **rééducation périnéale** et **pelvienne**

Le physiothérapeute a les connaissances et les compétences pour évaluer la situation, émettre un diagnostic physiothérapique, faire un plan de traitement et traiter les dysfonctions des muscles du plancher pelvien.

L'objectif de la rééducation périnéale et pelvienne est de normaliser la fonction des muscles du plancher pelvien afin d'optimiser le fonctionnement du système urinaire, du système de soutien des viscères et de la région pelvi-périnéale.

Les interventions possibles

Une évaluation complète pouvant nécessiter un examen vaginal ou anal afin de mesurer la fonction des muscles du plancher pelvien.

L'enseignement ou l'entraînement des muscles du plancher pelvien avec ou sans appareils tels que la rétroaction électromyographique (*biofeedback*), l'électrostimulation et les exercices résistés.

L'utilisation de différentes techniques manuelles et instrumentales visant à diminuer la douleur ou à renforcer, relâcher ou assouplir les muscles et les tissus.



Certains problèmes de santé sont souvent passés sous silence. Pourtant, ils affectent la qualité de vie de bien des femmes et des hommes.

Les problèmes liés à la vessie

- Perdre de l'urine (quelques gouttes ou en grande quantité).
- Uriner fréquemment de petites quantités d'urine.
- Uriner avec difficulté.
- Se précipiter aux toilettes pour éviter les pertes.

Les problèmes liés au rectum et à l'anus

- Échapper des gaz ou des selles involontairement.
- Évacuer difficilement les selles.
- Ressentir de la douleur lors de l'évacuation des selles.
- Ressentir de la douleur anale.

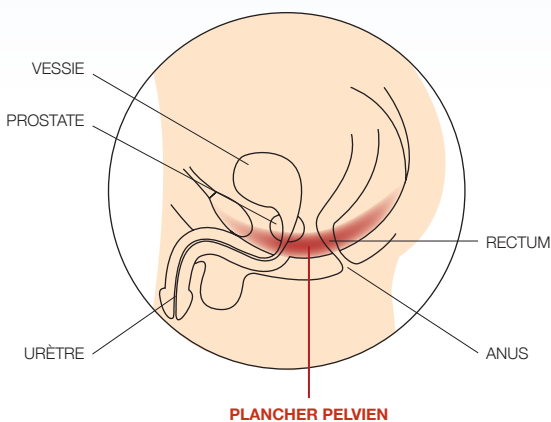
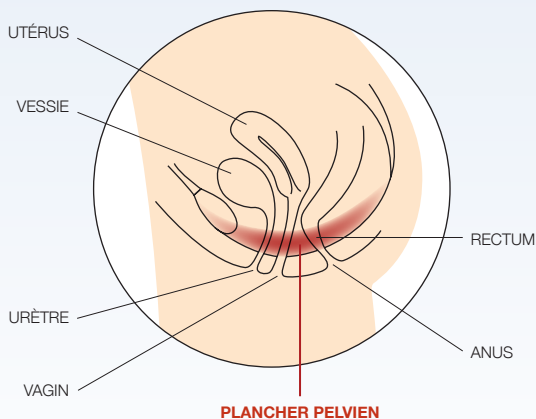
Les problèmes liés à la vulve et au vagin

- Ressentir de la douleur lors des relations sexuelles.
- Ressentir de la douleur à la vulve, au clitoris et au vestibule.
- Éprouver de la difficulté ou une impossibilité de pénétration.

Tous ces problèmes révèlent une dysfonction du plancher pelvien et peuvent être traités en rééducation périnéale et pelvienne.

Selon des statistiques diffusées par la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada), plus de 10% des Canadiens et Canadiennes (et jusqu'à 50% des femmes âgées de 45 ans et plus) souffrent d'une forme ou d'une autre d'incontinence.

Les muscles du plancher pelvien forment la base du bassin. Ils s'étendent comme un hamac entre le pubis et le coccyx. Chez la femme, ils entourent l'urètre, le vagin et l'anus, tandis qu'ils entourent l'urètre et l'anus chez l'homme. Ils réagissent comme les autres muscles du corps et peuvent s'affaiblir ou développer des tensions.



Le plancher pelvien tient un rôle important dans :

le **contrôle de l'urine**, des **gaz** et des **selles** ;

le **soutien** des **organes** du bassin ;

la **stabilisation** du corps ;

la fonction **sexuelle**.

Lorsque les muscles du plancher pelvien sont **atrophiés, affaiblis** ou **manquent de coordination**, les problèmes suivants peuvent survenir :

- Les muscles ne réussissent plus à se contracter suffisamment ou au bon moment pour éviter les fuites lors d'une toux, d'un éternuement ou d'un effort physique (incontinence urinaire ou fuites de gaz).
- Les muscles n'arrivent plus à soutenir les organes situés dans le bassin, entraînant une descente (prolapsus) de la vessie, du vagin, de l'utérus ou du rectum.
- Il devient difficile de se retenir en cas d'envie pressante d'uriner ou d'aller à la selle.

Lorsque les muscles du plancher pelvien sont **tendus** ou en **spasme**, les problèmes suivants peuvent survenir :

- Les muscles deviennent difficiles à contracter puis à relâcher aisément, entraînant une difficulté d'uriner ou d'évacuer les selles.
- Des douleurs ou des difficultés lors des relations sexuelles (vaginisme) font leur apparition.
- Lorsque les tensions sont associées à la dysfonction d'autres structures de la région périnéale (vestibulodynie, vulvodynie, eczéma, lichen scléreux, infection), les tissus à l'entrée du vagin peuvent manquer d'élasticité et la peau peut devenir d'une sensibilité exagérée.

Vous êtes incommodé(e) par un de ces problèmes ?

Parlez-en à un un professionnel de la physiothérapie ayant une formation en rééducation périnéale et pelvienne. Il saura répondre à vos questions, évaluer votre condition et vous offrir le traitement approprié.

Pour obtenir plus d'information ou le nom de physiothérapeutes ayant une formation en rééducation périnéale et pelvienne, communiquez avec nous :



Ordre professionnel
de la physiothérapie
du Québec

7151, rue Jean-Talon Est, bureau 1000
Anjou (Québec) H1M 3N8

Téléphone : 514 351-2770 / 1 800 361-2001

Télécopieur : 514 351-2658

physio@oppq.qc.ca

www.oppq.qc.ca



© OPPQ, mars 2012

Remerciements pour la révision du contenu : Claudia Brown, Chantale Dumoulin, Louise Perrin et Charles Poulin, physiothérapeutes.

Remerciements aux professionnelles ayant également collaboré à la révision de la première version du dépliant : Lise Dion et Marie-Josée Lord, physiothérapeutes.

Graphisme : Lucie Chagnon

Impression : Groupe Quadriscan



Imprimé sur un papier à 30% de fibres post-consommation.