

PRENDRE SOIN DE SON PÉRINÉE PENDANT LA GROSSESSE

Conseils en physiothérapie



FÉLICITATIONS, VOUS ALLEZ BIENTÔT AVOIR UN ENFANT !

Nous espérons que votre grossesse sera la plus harmonieuse possible. Pour vous y aider, voici quelques informations et conseils.

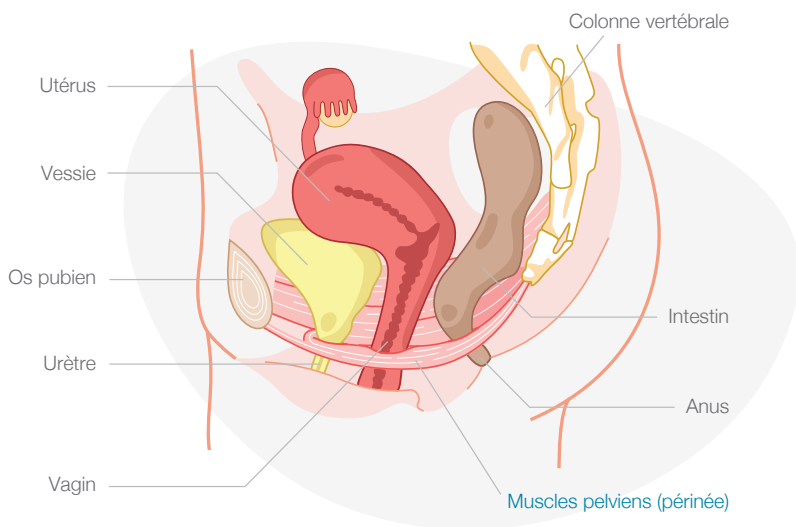
La grossesse est une période de votre vie pendant laquelle se produisent de nombreux changements corporels, dont des changements hormonaux, posturaux ainsi qu'une prise de poids. Ces changements peuvent influencer, de façon symptomatique ou non, sur votre périnée, sur vos articulations (douleurs au bassin, au dos ou aux côtes), et sur votre digestion (constipation, hémorroïdes, maux d'estomac).

LE PÉRINÉE

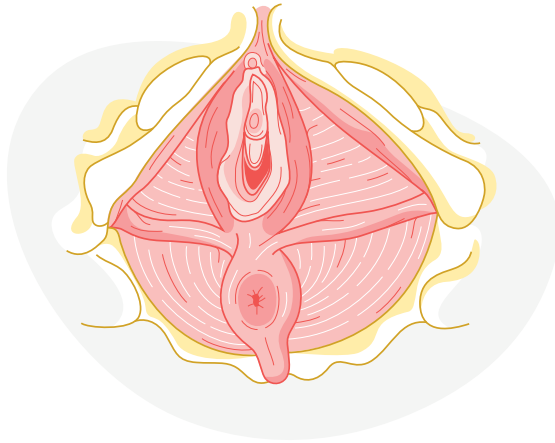
Le périnée est l'ensemble des tissus mous qui ferment la partie inférieure du bassin. Il contient de nombreux muscles (plancher pelvien) qui forment un hamac. Ces muscles sont tendus du coccyx en arrière jusqu'au pubis en avant.

Le périnée laisse le passage à différents orifices : l'urètre, le vagin et l'anus.

ANATOMIE DU PLANCHER PELVIEN



DIAPHRAGME PELVIEN



Le périnée a plusieurs fonctions importantes :

- Fonction de continence : fermer l'urètre et l'anus pour éviter les pertes d'urine, de gaz ou de selles
- Fonction de soutien : soutenir les organes du petit bassin (vessie, utérus et rectum)
- Fonction sexuelle : il favorise le plaisir sexuel
- Fonction de stabilisation du bassin

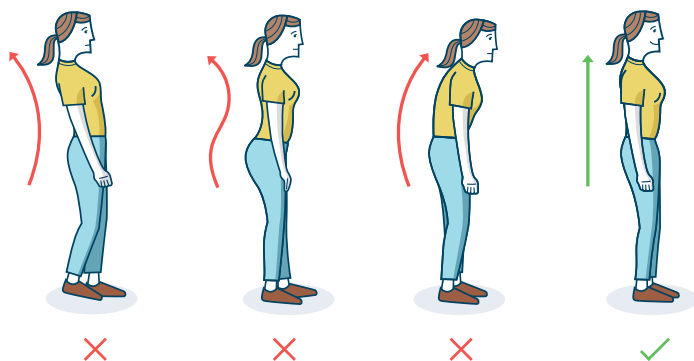
Pendant votre grossesse, de par votre prise de poids et la place de plus en plus importante que prend le bébé, votre plancher pelvien est soumis à davantage de sollicitations. De plus, l'accouchement par voie basse en lui-même est une contrainte supplémentaire pour cet ensemble musculaire, mais rassurez-vous, cela fait partie de ses fonctions !

Le plancher pelvien et les organes qu'il soutient subissent également de nombreuses pressions au quotidien de par les efforts abdominaux répétés tels que les poussées pour aller à selle en cas de constipation, une mauvaise posture, le port de charges, une toux chronique, etc. Il est important de chercher à limiter ces pressions.

QUELQUES CONSEILS PRÉVENTIFS

POSTURE

- Pensez à corriger au mieux votre posture en essayant de vous tenir la plus « grande » possible, mais sans vous crispier.



- En cas de douleurs persistantes au niveau du bassin, le port d'une ceinture type Physiomat peut vous soulager (faites-vous conseiller par votre gynécologue)
- Consultez un-e ostéopathe ou un-e physiothérapeute en cas de douleurs.

PÉRINÉE

- Jusqu'à la 35^{ème} semaine, pensez à faire quelques contractions quotidiennes de votre périnée pour prendre conscience de votre plancher pelvien et maintenir un certain tonus. N'oubliez pas également de contracter votre périnée lors d'efforts tels que la toux, les éternuements, les ports de charge, etc.
- Dès la 36^{ème} semaine, vous pouvez arrêter les contractions périnéales (sauf pour les efforts) et commencer un travail de prise de conscience du relâchement de votre périnée (il devra être relâché pour laisser sortir bébé!). De plus, vous pouvez éventuellement effectuer des massages de votre périnée en préparation de votre accouchement par voie basse (n'hésitez pas à demander conseil à votre sage-femme ou à consulter un-e physiothérapeute).

Lutter contre la constipation si elle est présente : des solutions variées existent, discutez-en avec votre gynécologue ou votre thérapeute.

L'ACCOUCHEMENT

L'accouchement va solliciter de façon importante votre bassin et votre périnée. Une bonne préparation vous permettra de mener votre accouchement dans les meilleures conditions. En effet, cela vous aidera à trouver des solutions pour gérer votre respiration et les douleurs, à apprendre comment pousser efficacement et à trouver les bonnes positions.

Votre sage-femme, votre gynécologue ou votre physiothérapeute sont là pour vous conseiller.

CONSEILS POUR FAVORISER UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION APRÈS ACCOUCHEMENT PAR VOIE BASSE OU PAR CÉSARIENNE

Pendant les 2-3 premières semaines :

- Ménagez-vous et allongez-vous régulièrement.
- En cas de douleurs persistantes au niveau du bassin, continuez à porter votre ceinture de soutien et consultez un-e physiothérapeute ou un-e ostéopathe.
- Limitez au maximum les ports de charge et les efforts de poussée.
- Utilisez la position latérale pour vous coucher et vous lever pour éviter l'usage de vos muscles abdominaux.
- N'oubliez pas de maintenir une bonne posture.
- Recommencez à contracter doucement votre périnée dès que possible.
- Si vous accouchez par césarienne, les conseils précédents restent valables. Vous devrez être d'autant plus vigilante à limiter l'utilisation de vos muscles abdominaux dans les gestes de la vie quotidienne (changements de position, port de charge, etc.). Dès l'ablation des fils ou agrafes, massez doucement votre cicatrice et hydratez-la.

Vous aurez un contrôle chez votre gynécologue 6 semaines après votre accouchement. Il est important de lui faire part des problèmes que vous pourriez rencontrer, afin qu'il ou elle vous apporte des solutions. N'hésitez pas également à faire part de vos questions à votre sage-femme qui vous suit à domicile.

Nous nous tenons à votre disposition en cas de questions relatives à cette brochure.

L'équipe de physiothérapie

Secrétariat de physiothérapie

024 424 52 48

physiotherapie@ehnv.ch

Yverdon-les-Bains

Rue d'Entremonts 11

1401 Yverdon-les-Bains

Pompaples

Hôpital de Saint-Loup

1318 Pompaples