

## La rééducation du périnée : pourquoi est-elle nécessaire ?

Le périnée est constitué de l'ensemble des muscles, des ligaments et des tissus du petit bassin. Il joue un double rôle de **soutien et de contrôle de la fonctionnalité des organes génitaux et de l'appareil digestif**.

Un **relâchement des muscles périnéaux** peut se manifester suite à différentes causes, chez les femmes, comme chez les hommes. Par conséquent, des phénomènes d'**incontinence** urinaire ou fécale plus ou moins importants ou, dans les cas les plus graves, une **descente d'organes** peut arriver.

En dehors de l'âge ou d'un effort sportif intense, la grossesse et l'accouchement font partie des causes les plus fréquentes de relâchement périnéal chez les femmes. Au cours de ces périodes, les muscles du périnée peuvent s'étirer ou se déchirer. En effet, ils sont fortement sollicités, d'abord par les changements physiologiques de la grossesse et ensuite par les modifications dues à la sortie du bébé lors de l'accouchement<sup>1</sup>.

Généralement, ces **changements réversibles** n'ont pas de conséquences et votre corps s'en remettra naturellement. Cependant, il vous sera recommandé de faire une **consultation postnatale** (aux alentours de 6 à 8 semaines après l'accouchement)<sup>2</sup>, afin de s'assurer de votre état général. À cette occasion, des **séances de rééducation périnéale**, entièrement remboursées, vous seront prescrites. La rééducation peut être effectuée par une sage-femme ou un kinésithérapeute et se déroule en plusieurs séances. Vous serez d'abord encouragée à décrire d'éventuels symptômes ou gênes dans votre quotidien, survenus en post-accouchement (incontinence, dysfonction sexuelle, etc.). Cela peut s'avérer gênant pour certaines femmes. Néanmoins, il est très important de bien informer votre praticien, avec franchise, pour être suivie au mieux. À la suite d'un examen périnéal par toucher vaginal, des exercices pour le renforcement des muscles du périnée vous seront expliqués et prescrits<sup>1</sup>. Ces exercices ont également pour objectif de vous faire prendre conscience de l'existence de différents muscles périnéaux et de vous apprendre à maîtriser leur contraction.

---

<sup>1</sup> [http://docnum.univ-lorraine.fr/public/SCDMED\\_MESF\\_2010\\_VIVENOT\\_CLAIRE.pdf](http://docnum.univ-lorraine.fr/public/SCDMED_MESF_2010_VIVENOT_CLAIRE.pdf)

<sup>2</sup> [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/synthese\\_post\\_partum.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/synthese_post_partum.pdf)