

## Où nous trouver?



Centre de Rééducation et de  
Réadaptation Fonctionnelle  
Jacques Ficheux  
Route de Saint-Nicolas  
02410 SAINT-GOBAIN



03.23.38.78.00  
*Demander le Service d'HDJ*



[www.crrfstgobain.fr](http://www.crrfstgobain.fr)



<https://www.facebook.com/crrfstgobain.fr>



Pour plus d'infos:

- <https://www.sfphysio.fr/groupe/sirepp-53>
- <https://www.ordremk.fr/>

**La rééducation du  
périnée par votre  
masseur-  
kinésithérapeute**



Fuites, constipation, douleurs,  
troubles sexuels,... Et si votre kiné  
s'occupait de votre périnée ?

## A qui en parler ?

- A votre médecin traitant
- A votre gynécologue
- A votre sage-femme
- A votre masseur-kinésithérapeute
- A l'équipe soignante

Mis à mal pendant votre grossesse et votre accouchement, inefficace après une opération de la prostate ou tout simplement victime du vieillissement, il ne remplit peut-être plus son rôle de soutien des organes pelviens et de verrou lors des efforts.

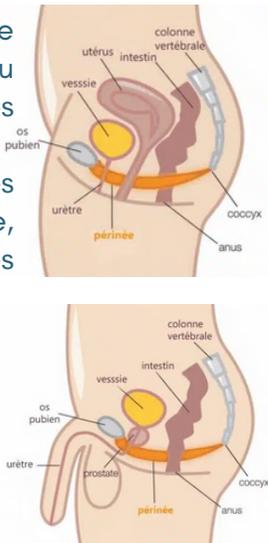


## Le périnée

C'est un ensemble de muscles qui ferme le bas du bassin tant pour les hommes que pour les femmes.

Il comporte les orifices suivant : le méat urinaire, l'anus et le vagin (pour les femmes).

Il joue un rôle important dans la continence urinaire et anale en soutenant, comme un hamac, la vessie, les intestins et chez les femmes aussi l'utérus.



## Les conséquences des dysfonctionnements

- Fuites urinaires
- Douleurs
- Troubles sexuels
- Descente d'organes
- Besoins pressants
- Incontinence anale

## Rééducation pour qui ?



- Les personnes souffrant d'une envie pressante d'aller uriner ;
- Les personnes souffrant d'incontinence anale ;
- Les hommes ayant subi une opération de la prostate ;
- Les fuites chez les jeunes sportives ;
- Les femmes enceintes ;
- Les jeunes mamans ;
- Les femmes ménopausées ;
- Les femmes souffrant d'endométriose.

## Les techniques de rééducation

Manuelles ou instrumentales, elles seront adaptées à chaque personne et varient tout le long de la rééducation en fonction de l'évolution.

Les techniques de rééducation peuvent :

- Être en position assise ou debout ;
- Au besoin, à l'aide de stimulations électriques ;
- En apprenant à bien contrôler chaque situation, comme la toux ou des besoins urgents.

Votre masseur-kinésithérapeute adaptera la rééducation, toujours avec votre accord après vous avoir expliqué ce qu'il vous propose et avoir répondu à toutes vos questions.

C'est à deux que vous déterminerez ce qui vous convient le mieux.

## Halte aux idées reçues...



La pose d'une sonde urinaire est définitive.

FAUX

Il est normal d'avoir envie d'uriner avec le bruit du robinet ou le froid.

FAUX

Après mon AVC je dois vivre avec mes fuites.

FAUX

Je peux avoir une vie sexuelle riche et épanouie passé 50 ans.

VRAI

Je peux bénéficier de séances de kiné avant, pendant et après la grossesse.

VRAI

Il est rare pour un homme d'être incontinent.

FAUX



Il n'y a pas de traitement pour les troubles urinaires et fécaux.

FAUX

Seules les femmes sont concernées par les problèmes de périnée.

FAUX

On a toutes des fuites lorsqu'on fait du sport.

FAUX

Après une opération de la prostate, l'incontinence urinaire n'est pas une fatalité.

VRAI

Il est important de limiter sa consommation d'eau pour éviter d'avoir des fuites.

FAUX

J'ai une maladie neurologique, je dois donc vivre avec mes incontinences.

FAUX

J'ai passé l'âge de remuscler mon périnée.

FAUX

