

LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

Des approches pour retrouver du tonus musculaire,
prévenir et traiter les affections du bassin et du périnée

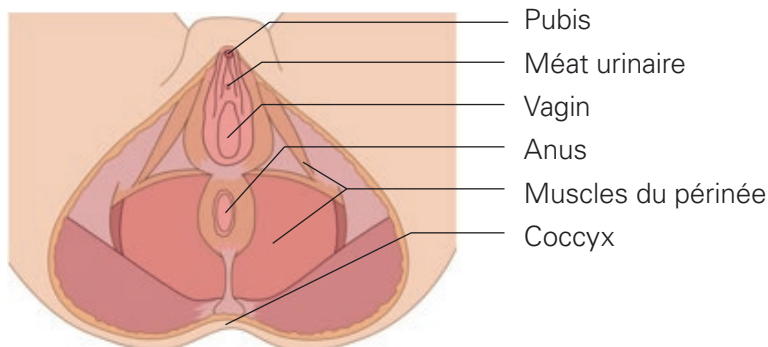


Introduction

Vous êtes adressée à l'Unité de périnéologie en raison d'un problème pelvien (fragilité du périnée, dysfonctionnement de la vessie). L'objectif de cette rééducation est de renforcer les muscles de votre périnée, bénéficier de séances d'électrostimulation afin de traiter, prévenir ou diminuer des symptômes tels qu'une incontinence urinaire ou anale, des troubles gynécologiques ou des douleurs, parfois même une descente d'organes. Au cours de la vie de la femme, le sport, la grossesse, l'accouchement, la préménopause et la ménopause, le surpoids sont autant d'événements qui peuvent altérer les structures constituant le périnée. Ce document a pour but de vous expliquer en quoi consiste la rééducation périnéale.

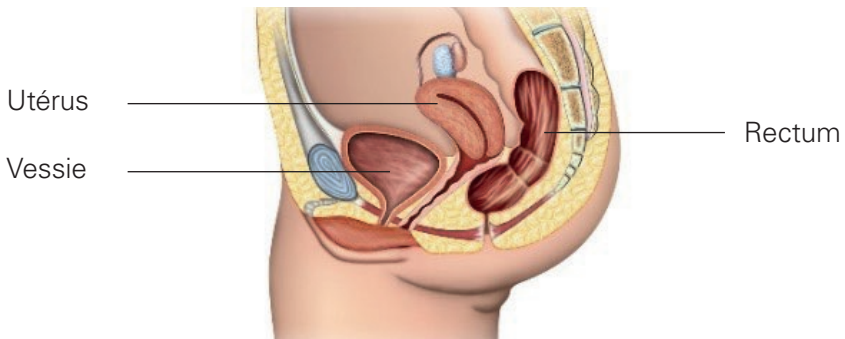
Qu'est-ce que le plancher pelvien ?

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles, de tissus et de ligaments situés dans la zone du petit bassin (entre le pubis et le coccyx) sur lesquels reposent des organes : la vessie en avant, l'utérus au milieu et le tube digestif avec le rectum en arrière. Il est traversé à l'avant par l'urètre (canal qui permet d'évacuer l'urine), au milieu par le vagin et à l'arrière par l'anus (élimination des selles). Son rôle est de contrôler l'ouverture de l'urètre, de l'anus et du vagin, mais aussi d'éviter une descente des organes, appelée prolapsus.



Qu'est-ce que la rééducation périnéale ?

C'est un ensemble de méthodes destiné à soigner les problèmes pelviens. Ce traitement, dit de première intention, est proposé en début de prise en charge avant d'envisager une alternative comme une intervention chirurgicale par exemple. Cette rééducation concerne les femmes de tous âges présentant des troubles comme l'incontinence urinaire, l'incontinence anale, les douleurs périnéales, les descentes d'organes, un renforcement postaccouchement ou postopératoire.



LE SAVIEZ-VOUS

Le tabagisme peut provoquer une toux chronique. Les efforts de la toux favorisent des fuites urinaires involontaires ainsi que la descente d'organe (prolapsus génital).

Les différentes approches

Quelles sont les techniques rééducatives ?

La gymnastique abdomino-pelvienne

C'est une gymnastique spécifique du périnée et de la ceinture abdominale.

Le biofeedback

Cette technique utilise une sonde vaginale pour visualiser en temps réel sur un écran la contraction et le relâchement de vos muscles pelviens.

L'électrostimulation

Cette technique se fait à l'aide d'un appareil qui envoie des ondes par le biais d'une sonde vaginale ou à l'aide d'une aiguille très fine placée au niveau de la cheville. Le but est de renforcer les muscles du périnée, de diminuer la sensation d'urgence d'uriner (« calmer » la vessie) ou de soulager une douleur.

La thérapie manuelle

La sage-femme évalue la force de votre périnée au moyen d'un toucher vaginal. Elle pratique des massages et vous guide dans des exercices de contraction musculaire.

Les thérapies comportementales

Il s'agit de conseils, recommandations applicables dans votre quotidien visant à modifier des comportements inadaptés dans des situations telles que la consommation de liquides, du tabac, certains gestes quotidiens, la pratique de sports, etc.

Plusieurs de ces techniques sont combinées afin d'obtenir un résultat optimal.

+ **INFO**

Facturation

La prise en charge de la rééducation périnéale est remboursée dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10 % des frais à charge).

Comment se déroulent les séances de rééducation périnéale ?

- ▶ Vous êtes suivie par des sage-femmes spécialisées dans ce domaine.
- ▶ Chaque séance est individuelle.
- ▶ Les séances sont ciblées en fonction de votre pathologie et durent 30 minutes.
- ▶ Les 9 séances sont prescrites par votre médecin ou gynécologue.
- ▶ Les séances peuvent se faire durant la période de règles (gymnastique essentiellement).
- ▶ Votre enfant de moins de 18 mois peut vous accompagner.

Que faire en cas d'empêchement ?

Veuillez nous contacter le plus rapidement possible par téléphone ou par e-mail.

Tout rendez-vous non excusé 24 heures à l'avance, vous est facturé.



ATTENTION

Lors de votre premier rendez-vous, n'oubliez pas de vous munir de votre ordonnance ou bon, prescrit par votre médecin, pour les séances de rééducation périnéale.

Informations pratiques

Unité de périnéologie

Consultation sur rendez-vous

☎ 022 372 41 97, ✉ secretariat-perineologie@hug.ch

De 8h30 à 12h les jours ouvrables, sauf mercredi

Garderie Tom Pouce

Elle accueille gratuitement, le temps d'une consultation, les enfants de 18 mois à 10 ans, de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

☎ 022 372 43 99

Maternité

Bd de la Cluse 30
1205 Genève

Accès

Bus 91, arrêt

« Maternité-Pédiatrie »

Bus 7, arrêt « Pédiatrie »

Tram 12 et 18,

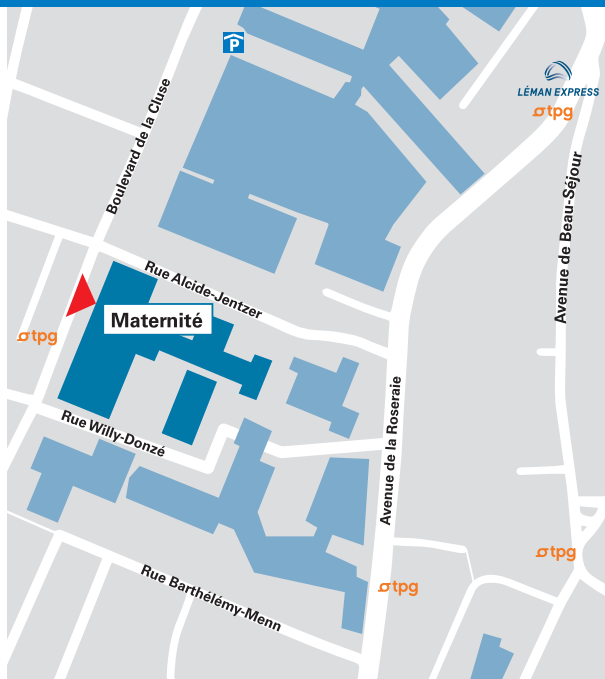
arrêt « Augustins »

Léman Express, arrêt

« Genève-Champel »

Parking

H-Cluse



Ce dépliant a été réalisé par l'Unité de périnéologie avec la collaboration du Groupe d'information pour patientes, patients et proches (GIPP) des HUG.