

À FAIRE

- ✓ Aller régulièrement uriner. Au minimum toutes les 3h.
- ✓ Veiller à bien vider la vessie sans pousser pour ne pas abîmer le périnée.
- ✓ Contracter le périnée pendant les efforts (toux, port de charges...)
- ✓ Pour vous redresser lorsque vous êtes couchée, préférez rouler sur le côté.
- ✓ Surélever les pieds à l'aide d'un marche-pieds lorsque vous allez à selles.
- ✓ Si vous avez eu une césarienne, maintenez la cicatrice avec les mains ou un drap et pliez les genoux lorsque vous tousssez, éternuez, vous mouchez fort ou riez.

À NE PAS FAIRE

- ✗ Ne pas soulever de charges de plus de 5 kg pendant les 6 premières semaines (8 semaines dans le cas d'une césarienne).
- ✗ Ne pas faire d'abdominaux classiques ni de sports intenses durant 6 semaines (8 semaines dans le cas d'une césarienne).
- ✗ Pas de pipi-stop, autrement dit interrompre le jet d'urine durant la miction (risque d'infection urinaire).
- ✗ Ne pas pousser pour uriner ou aller à selles.

La bonne idée!

Associez l'exercice de la contraction du périnée à un geste de la vie quotidienne (ouvrir un robinet, faire la vaisselle, changer bébé...)

Numéros utiles

Kinésithérapie postnatale

071/10.36.78

(entre 10h et 12h)

Les séances sont assurées du lundi au vendredi de 10h à 16h30 à l'exception du mardi, jusque 19h30.

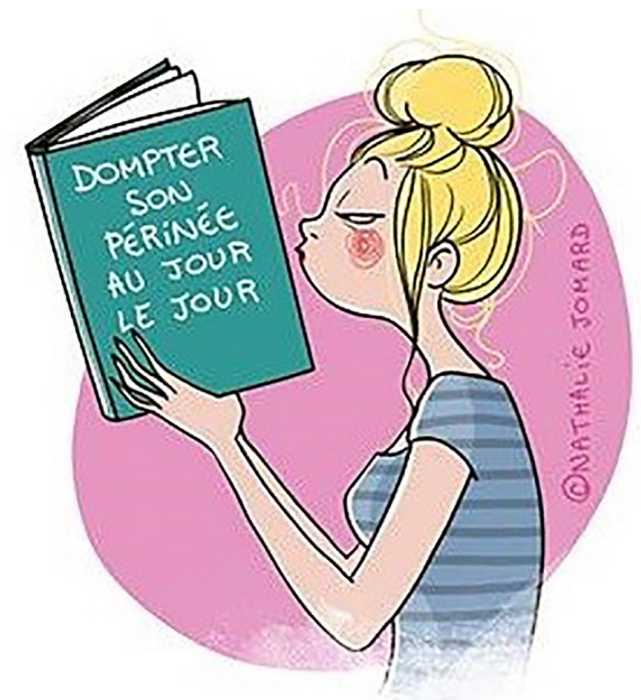
Kinésithérapie périnéale

071/10.36.76

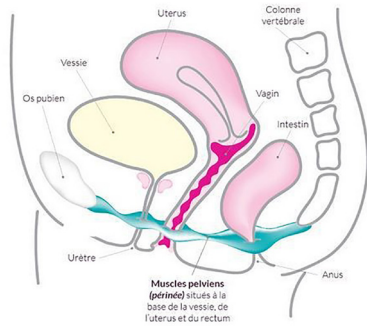
Les séances sont assurées du lundi au vendredi de 8h30 à 17h à l'exception du mercredi où le service est fermé.



La rééducation postnatale et périnéale



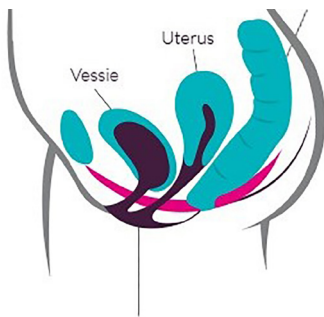
Le périnée, c'est quoi?



Le périnée (ou plancher pelvien) est un ensemble de muscles en forme de « hamac » permettant de soutenir la vessie, l'utérus et le rectum.

Il permet aussi de fermer les voies urinaires lors d'un effort (ex : la toux) pour empêcher les fuites d'urine.

Pendant la grossesse, le poids du bébé exerce une pression dessus et, lors de l'accouchement, il s'étire au maximum pour laisser passer bébé.



Plancher pelvien affaibli

Un plancher pelvien trop relâché risque, à terme, de ne plus assurer la retenue de l'urine à l'effort ou encore de ne plus supporter correctement les organes et de créer un prolapsus.

→ IMPORTANCE DE LA RÉÉDUCATION

Et après une césarienne?

Certes, le périnée ne s'est pas étiré pour permettre le passage de bébé, mais il a bien porté son poids durant toute la grossesse.

Les risques de relâchement abdominal et de fuites urinaires sont donc aussi présents que lors d'un accouchement par voie basse.

Le saviez-vous?

Les fuites urinaires peuvent apparaître jusqu'à 2 ans après la naissance.

Quid de la rééducation ?

Après la visite de contrôle chez votre gynécologue (environ 6 à 8 semaines après l'accouchement), vous serez peut-être amenée à suivre des séances de rééducation du plancher pelvien.

❖ Si le périnée a retrouvé un tonus suffisant, vous serez dirigée vers la kiné postnatale, avec pour objectifs une rééducation au bon verrouillage périnéal à l'effort, un renforcement de la sangle abdominale et une remise en forme globale.

Lors de ces séances, vous pratiquerez une technique de musculation hypopressive en relation avec la respiration.

❖ Si vous ressentez de petits désagréments d'ordre anal, vaginal ou urinaire (ex : fuites), vous serez orientée vers la kiné uro-génitale.

Le but sera ici une prise de conscience du plancher pelvien et une re-tonification de celui-ci grâce notamment au biofeedback ou à l'électrostimulation.

Côté pratique

Voici de petits exercices à pratiquer tous les jours jusqu'à votre visite de contrôle chez votre gynécologue.

Ceux-ci se pratiquent que vous ayez accouché par voie basse ou par césarienne.

1) Contraction volontaire du plancher pelvien

❖ Contractez les muscles du périnée pendant **5 secondes** avec un temps de repos de **10 secondes** entre 2 répétitions. Pour cela, il suffit d'imaginer se retenir d'uriner ou retenir un gaz.

❖ Faites l'exercice au moins **100 fois** par jour à raison de 10 par heure dans n'importe quelle position.

2) Fausse inspiration thoracique

En coucher dorsal, les genoux pliés et le bassin en rétroversion. L'exercice se fait en 3 temps :

- Contractez le périnée pendant la durée de l'exercice.
- Soufflez par la bouche en rentrant le ventre.
- En bouchant le nez, faites une fausse inspiration et maintenez le plus longtemps possible (avalez, aspirez le ventre sous les côtes).

Faites **3 séries de 5 répétitions** par jour.

