



guide de rééducation  
du PÉRINÉE



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Introduction

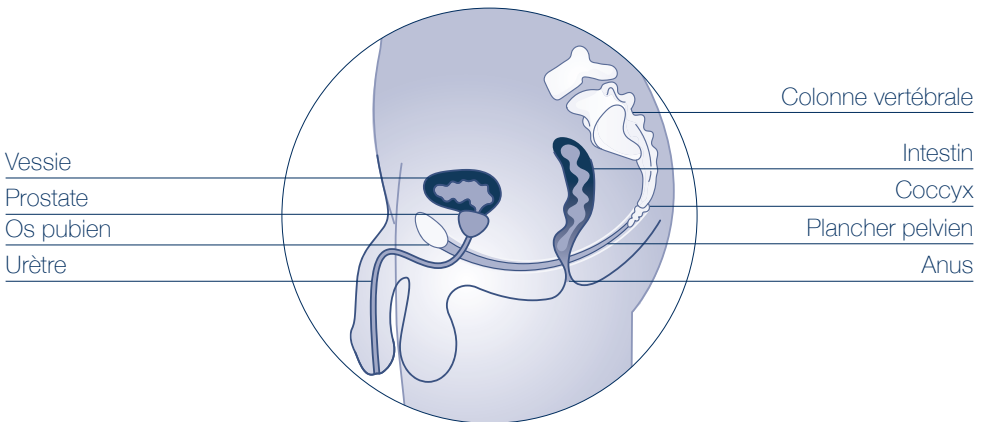
Le périnée, également appelé plancher pelvien, est une zone rhomboïde qui s'étend de la symphyse pubienne au coccyx, fermant la cavité abdomino-pelvienne en bas, entourant et soutenant l'urètre, la vessie et le vagin jusqu'au système anorectal. Latéralement, ses bords sont sensiblement identifiables au niveau des tubérosités ischiatiques.

Le périnée est très important pour la continence urinaire et fécal, le bien-être sexuel et la prévention du prolapsus.

## Plancher pelvien chez la femme



## Plancher pelvien chez l'homme



# Le périnée

## QUELS PROBLÈMES PEUVENT CONCERNER LE PÉRINÉE ?

Fuites urinaires ou douleurs pelviennes suite à une prostatectomie, une grossesse, de la radiothérapie ou une chirurgie gynécologique.

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

- Incontinence fécale et/ou gazeuse
- Perte progressive du tonus musculaire pendant la grossesse, le post-partum et le troisième âge :
  - Au moment de l'accouchement, lorsque le périnée n'est pas assez bien préparé et est soumis à une épisiotomie ou qu'il subit des lacérations gênantes
  - Pendant la période post-partum, de nombreuses femmes se retrouvent confrontées à des problèmes d'incontinences urinaires
  - Avec le troisième âge (ménopause), les femmes expérimentent pour la première fois ce qu'est le prolapsus
- Rapports sexuels douloureux ou capacité réduite à ressentir du plaisir pendant les rapports sexuels
- Douleur au coccyx, douleur à la position assise

## COMMENT FONCTIONNE NOTRE PLANCHER PELVIEN ?

Notre plancher pelvien est capable d'effectuer deux types de contractions différentes, des contractions rapides et de forte intensité dites **phasiques** et des contractions prolongées dans le temps (lentes) d'intensité moyenne dites **toniques**.

**Les contractions phasiques (rapides)** de la vie quotidienne sont également utilisées pour les actions soudaines et de courtes durées telles que la toux et les éternuements.

**Les contractions toniques (lentes)** sont utilisées lorsque nous devons porter des poids ou soulever un objet lourd, donc lorsque nous devons effectuer une action plus prolongée dans le temps. Ce sont de simples contractions volontaires des muscles du périnée.

## COMMENT SAVOIR SI LA CONTRACTION EST CORRECTE ?

### Pour les femmes

Pour sentir la contraction des muscles pelviens, vous pouvez insérer un doigt dans votre vagin. Pendant la contraction, vous devez sentir une pression autour de votre doigt comme s'il était tiré vers l'intérieur. Cependant, vous ne devez pas ressentir une pression qui pousse votre doigt vers l'extérieur.

Alternativement, vous pouvez placer vos doigts à l'extérieur dans la région pelvienne (entre l'anus et le vagin) et lors de la contraction, vous devez sentir le périnée se soulever.

### Pour les hommes

Pour sentir la contraction de vos muscles, vous pouvez toucher la région du périnée (entre l'anus et les testicules) avec vos doigts. Au moment de la contraction, votre plancher pelvien se soulèvera. Il est important que vous sentiez la contraction à la base du pénis et que vos doigts ne soient pas poussés vers l'extérieur.

## Conseils

- Ne faites jamais les exercices pendant que vous urinez
- Si vous ne sentez pas bien la contraction de votre périnée, demandez à votre médecin de vous prescrire de la physiothérapie pour le plancher pelvien
- Si vos symptômes s'améliorent, poursuivez vos exercices
- Si vos symptômes s'aggravent, cessez les exercices et parlez-en avec votre médecin

# Exercices

## EXERCICES DE CONTRACTION

### Exercice contraction lente

- Allongez-vous sur le dos avec vos bras le long de votre corps et vos jambes pliées
- Inspirez par le nez et expirez lentement par la bouche
- Pendant l'expiration, contractez vos muscles pelviens de 2 à 5 secondes comme si vous vouliez vous retenir d'uriner
- Vous ressentirez la sensation que ces muscles se soulèvent vers l'intérieur
- Relâchez complètement les muscles et prenez une pause 2 fois plus longue que la contraction (si vous avez contracté pendant 10 secondes, prenez 20 secondes de pause entre chaque exercice)
- Ne contractez pas d'autres muscles, gardez les jambes, les fesses et les abdominaux immobiles
- Faites 2 séries de 10 répétitions

### Exercice contraction rapide

- Allongez-vous sur le dos avec vos bras le long de votre corps et vos jambes pliées
- Inspirez par le nez et expirez par la bouche
- Lorsque vous expirez, contractez votre plancher pelvien rapidement et au maximum
- Détendez rapidement votre plancher pelvien (attention à ne pas forcer votre abdomen)
- Prenez une pause de 20 secondes entre chaque exercice
- Faites 2 séries de 10 répétitions



## EXERCICES DU PÉRINÉE ET ABDOMINAUX

### Mise en tension globale du périnée et des abdominaux

- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et mains sur les cuisses, coudes légèrement fléchis
- A l'expiration, contractez le périnée (et montez la pointe du coccyx), écrasez les mains contre les cuisses et rentrez gentiment le nombril (contractions des abdominaux)
- Faites l'exercice 3 fois de suite pendant 5 secondes



### Accroupi

- Installez-vous accroupi
- Pieds à plat (ou avec un petit coussin)
- Bras (coudes) entre les genoux
- A l'expiration, poussez les genoux contre les coudes et écrasez les mains, contractez le périnée
- Maintenez toujours la bonne position



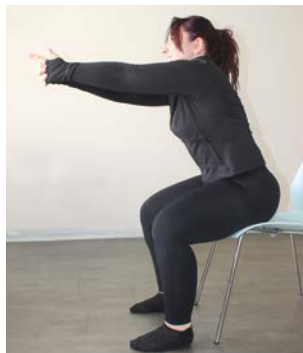
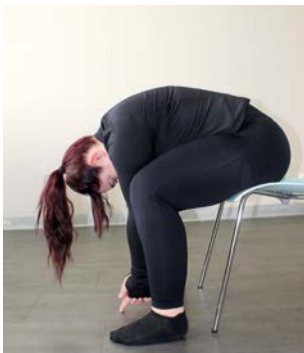
## Travail des obliques

- Installez-vous en position assise, le dos bien droit (si besoin, vous pouvez mettre un coussin pour tenir le bassin en antéversion) et maintenez la bonne position
- Mettez la main droite sous la fesse droite et la main gauche sur le genou droit
- A l'expiration, rentrez le nombril et contractez le périnée. Poussez votre main contre le genou et le genou contre la main (tension)
- Faites l'exercice 3 fois de suite pendant 5 secondes sans relâcher la position
- Ensuite, gardez toujours le dos bien droit
- Mettez la main gauche sous la fesse gauche et la main droite sur le genou gauche
- A l'expiration, rentrez le nombril et contractez le plancher pelvien. Poussez votre main contre le genou et le genou contre la main (tension)
- Faites l'exercice 3 fois de suite pendant 5 secondes sans relâcher la position



## Exercice assis

- Installez-vous en position assise sur une chaise et descendez votre poitrine sur les jambes
- A l'inspiration, étirez les bras devant soi et gonflez le ventre
- A l'expiration, rentrez le ventre (rentrez le nombril, sans bouger le reste du corps) et contractez au même moment le périnée

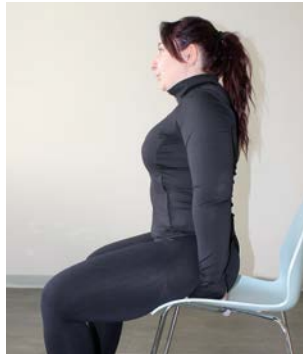


## Exercice assis

- Installez-vous en position assise au bord d'une chaise et les pieds bien ancrés dans le sol
- Mettez les bras le long du corps (fermez les yeux si vous le souhaitez)
- Roulez les épaules en arrière
- Mettez vos mains sous vos fessiers
- A l'expiration, contractez le périnée, décollez les fesses et ouvrez le thorax (le bassin ne bouge pas)

## Même exercice avec variante

- Faites le même exercice que le précédent mais soulever un genou et après l'autre (à l'expiration)



## Exercice debout

- Installez-vous debout et mettez le pied droit sur une chaise
- Le bassin doit être ouvert au maximum (bien droit)
- Mettez votre main droite (le dos de la main) contre votre genou droit (ajustement postural, les deux iliaques bassin à la même hauteur)
- Grandissez à l'inspiration (ajustement postural)
- A l'expiration, contractez le plancher pelvien, rentrez le nombril et poussez votre main contre le genou et le genou contre la main
- Gardez toujours la bonne position





## Et vice versa

- Installez-vous debout et mettez le pied gauche sur une chaise
- Le bassin doit être ouvert au maximum (bien droit)
- Mettez votre main gauche (le dos de la main) contre votre genou gauche (ajustement postural, les deux iliaques bassin à la même hauteur)
- Grandissez à l'inspiration (ajustement postural)
- A l'expiration, contractez le périnée, rentrez le nombril et poussez votre main contre le genou et le genou contre la main
- Gardez toujours la bonne position
- Faites l'exercice 3 fois de suite pendant 5 secondes de chaque côté



## Quatre pattes

- Installez-vous à quatre pattes, le dos bien à plat (ajustement postural)
- A l'inspiration, gonflez le ventre
- A l'expiration, contractez le plancher pelvien et rentrez le nombril
- Faites l'exercice 3 fois de suite pendant 5 secondes

### Position incorrecte



## CONTACT

Hôpital de la Providence  
Service de physiothérapie  
Faubourg de l'Hôpital 81  
CH-2000 Neuchâtel  
Tél. +41 32 720 34 50 ou +41 32 720 34 99  
[secretariat.physio@providence.ch](mailto:secretariat.physio@providence.ch)

Hôpital de La Providence · Faubourg de l'Hôpital 81 · CH-2000 Neuchâtel  
Tél. +41 32 720 30 30 · [www.hopital-providence.ch](http://www.hopital-providence.ch)