

Pourquoi remuscler le périnée après l'accouchement ?

Le périnée est très sollicité pendant la grossesse et l'accouchement, ce qui peut entraîner des problèmes d'incontinence urinaire, anale, des gazs non contrôlés ou problèmes lors du rapport sexuel. Ces troubles restent tabous pour les femmes qui ont du mal à en parler après un accouchement, ou plus tardivement dans la vie.

Il est conseillé de commencer une rééducation périnéale 6 à 8 semaines après l'accouchement. La sage femme évalue le nombre de séances nécessaire, la prescription étant en moyenne de 10 séances. Il est conseillé de faire 3 séances par semaine maximum. Vous pouvez continuer de les pratiquer à la maison.

Chaque séance dure environ 30 à 40 minutes, car au-delà, les muscles du périnée se fatiguent et les exercices ne sont plus efficaces. Votre travail quotidien sera le plus efficace.

Voici quelques exercices et conseils utiles pour muscler le périnée après la grossesse.

Exercice 1

La rééducation du périnée améliore votre capacité à contracter les muscles autour du vagin, de l'urètre et de l'anus. Ensemble ils forment le plancher pelvien ou périnée. Faites l'exercice qui suit 3 fois par jour. Débutez en position allongée, puis avec l'entraînement pratiquez debout.

- Inspirez tranquillement.
- Expirez doucement et complètement en contractant tous les muscles du périnée (autour du vagin, de l'urètre et de l'anus) comme si vous vous reteniez de faire pipi. **Ne faites jamais cet exercice en urinant, car vous risquez infections et complications.**
- Évitez de serrer les fesses ou de contracter d'autres muscles;
- Tenez cette contraction aussi longtemps que vous pouvez. Essayez 10 secondes si c'est possible.
- Faites une pause;
- Répétez 10 fois.

Exercice 2



Recommandations pour vos exercices : pensez à maintenir une bonne posture, un dos droit, un bassin neutre. La colonne reste neutre, dans ses courbures naturelles. Le bas du dos n'est pas plaqué au sol, il ne cambré pas non plus (vous ne devez pas pouvoir passer votre main dessous). Le bas de votre dos fait naturellement un petit pont.

- Toujours allongée sur le dos;
- Jambes pliées pieds à plat au sol;
- Inspirez, puis soufflez lentement tout en contractant le périnée;
- Videz complètement l'air des poumons;
- Poumons vides bloquez votre respiration en vous bouchant le nez;
- Puis remontez l'air situé dans votre ventre vers votre poitrine sous les côtes, en essayant d'inspirer;
- Votre ventre se creuse et votre poitrine se gonfle, ce qui aide à contracter de manière plus intense et profonde les muscles du périnée;
- Pratiquez 5 à 10 fois selon vos sensations, faites une pause entre chaque série.

Cet exercice détend énormément, il vous aidera à lâcher prise et à chasser le stress.

Exercice 3 : le demi-pont



La posture de yoga du demi-pont pour muscler le périnée:

- Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps;
- Jambes pliées et pieds à plat au sol;
- Inspirez normalement;
- Contractez le périnée en soufflant lentement;
- Serrez les fesses et appuyez sur vos pieds pour basculer le bassin;
- Décollez les fesses du sol en soufflant pendant 10 secondes;
- Redescendez doucement en déroulant la colonne vertébrale vertèbres après vertèbres;
- Recommencez 10 fois.

Exercice 4 : l'ascenseur

L'exercice de Kegel pour le périnée: l'ascenseur

Imaginez votre périnée comme un ascenseur pour ce dernier exercice. Vous pouvez le faire allongée ou debout.

Visualisez 4 étages. Vous contractez le périnée un peu plus pour chaque étage à atteindre, tout en faisant une pause arrivée à l'étage. Votre périnée se contracte avec une sensation de remontée vers votre sternum ou poitrine.

- 1er étage : contractez les muscles du périnée 1 seconde, faite une pause et relâchement doucement;
- 2ème étage : contractez 2 secondes, en essayant de remonter le plancher pelvien (périnée), vers le haut du corps puis relâchez lentement;
- 3ème étage : contractez les muscles du périnée, en remontant un peu plus encore ce dernier pendant 3 secondes, puis relâchez doucement;
- 4ème étage : contractez une dernière fois pendant 4 secondes et relâchez tranquillement.

Informations utiles

Symptômes nécessitant une consultation en rééducation périnéale :

- Difficulté à contracter votre plancher pelvien;
- Douleur et/ou pesanteur vaginale ou périnéale;
- Douleur aux relations sexuelles ou lors d'étirements;
- Perte d'urine lors des efforts, lors d'envies d'uriner ou en éternuant;
- Prolapsus ou descente d'organe (bosse dans le vagin);
- Perte de selles et/ou difficulté à retenir les gaz;
- Constipation;
- Accouchement par voies basses;
- Déchirure périnéale à l'accouchement;
- Travail long à l'accouchement;
- Cicatrice douloureuse;

Pensez à contracter au quotidien votre périnée lorsque vous toussiez, éternuez, portez des charges ou riez... Lors de la contraction des abdominaux, une pression s'exerce du haut vers le bas, il est donc nécessaire d'avoir un plancher pelvien tonique,

Il est important de faire des exercices pour le périnée tous les jours. Cela peut paraître difficile au début, mais ça devient vite une habitude, et même réflexe.