

PRENDRE SOIN DE SON PÉRINÉE



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Qu'est-ce que le périnée ?

Le périnée est constitué d'un ensemble de muscles permettant le soutien de la région comprise entre le vagin et l'anus.

Son rôle

- ▶ Soutenir la vessie, l'utérus et le rectum.
- ▶ Contracter le vagin.
- ▶ Assurer la continence urinaire et fécale.

Durant la grossesse et l'accouchement, également lors de la césarienne, l'élasticité et la résistance du périnée sont très sollicitées. Par ailleurs, le vieillissement diminue aussi son élasticité.

Un ou plusieurs de ces muscles peuvent se relâcher, se distendre, se déchirer ou être coupés (épisiotomie).

Quelles sont les conséquences ?

- ▶ Une mauvaise contractilité musculaire entraînant une béance.
- ▶ Une diminution des sensations dans cette région.
- ▶ Des « fuites » d'urine survenant le plus souvent à l'effort, appelée incontinence urinaire d'effort.
- ▶ Des pertes involontaires de gaz et / ou de selles.
- ▶ Une « descente d'organes » appelée prolapsus génital. Celui-ci peut concerner l'utérus, la vessie ou le rectum.
- ▶ Des douleurs ou une gêne au moment des rapports sexuels.

Quelle hygiène de vie ?

Des conseils pour prendre soin de votre périnée :

- ▶ maintenez une bonne tonicité musculaire de l'ensemble du corps par divers exercices physiques
- ▶ gardez une alimentation équilibrée, variée et buvez suffisamment et régulièrement
- ▶ évitez les efforts de poussée en allant à selles, donc prévenez la constipation
- ▶ arrêtez de fumer car le tabac entraîne une altération des tissus musculaires.

Comment rééduquer le périnée ?

La rééducation périnéale se pratique chez un spécialiste physiothérapeute ou une sage-femme (prendre rendez-vous à l'unité de périnéologie). Rééduquer, c'est prendre conscience des muscles de cette zone, apprendre à les tonifier par :

- ▶ des exercices de contraction volontaire et de relâchement
- ▶ du biofeedback : c'est une technique qui permet de visualiser sur un écran l'intensité et la durée de la contraction volontaire
- ▶ de l'électrostimulation, qui consiste à stimuler les muscles du plancher pelvien afin qu'ils se contractent.

Entre 6-9 séances sont nécessaires.

En cas d'échec de la rééducation, adressez-vous à votre gynécologue afin d'étudier les possibilités chirurgicales.

Quand doit-on s'en préoccuper ?

- ▶ En présence de fuites d'urine involontaires.
- ▶ En cas de prolapsus génital (descente d'organe).
- ▶ Pendant la grossesse.
- ▶ Au cours du séjour à la Maternité.
- ▶ 2 à 3 mois après l'accouchement.

Qui consulter ?

En présence de symptômes (incontinence, prolapsus, douleurs lors de rapports sexuels), il est conseillé de consulter votre gynécologue, votre médecin traitant ou votre sage-femme pour un suivi.

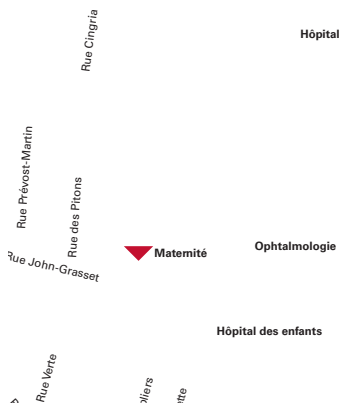
Médecin adjoint responsable d'unité

Dr Patrick Dällenbach

Département de gynécologie et d'obstétrique

Unité de périnéologie
Bd de la Cluse 30
1205 Genève

Sur rendez-vous :
 022 372 41 97
Lundi et jeudi
de 13h à 16h
Mardi et vendredi
de 8h à 12h



*Ce dépliant a été réalisé par le
département de gynécologie et
d'obstétrique avec la collaboration
du service des publications.*