

La rééducation du plancher pelvien (Rééducation périnéale)

Qu'est-ce que le plancher pelvien?

Le plancher pelvien est un groupe de muscles formant un support musculaire couvrant la région formée par l'os du pubis (à l'avant du pelvis) jusqu'au coccyx et de là vers les os sur lesquels vous vous assoyez. Comme tous les muscles du corps, le plancher pelvien peut devenir trop étiré, faible ou douloureux. Il existe plusieurs affections pouvant être évaluées et traitées par une physiothérapeute ayant reçu une formation avancée dans le traitement des problèmes

du plancher pelvien. Voici un bref aperçu de ceux-ci.

Principales affections pouvant être traitées par une physiothérapeute spécialisée en rééducation du plancher pelvien

L'incontinence à l'effort :

Définie comme étant la fuite involontaire de petites quantités d'urine en raison de la pression qui s'exerce sur la vessie lorsque l'on éternue, tousse, rit ou soulève des objets lourds. Ce problème est fréquent chez les femmes dont l'accouchement a provoqué un relâchement des muscles du plancher pelvien ou chez les femmes à la ménopause.

L'incontinence par miction impérieuse:

Cette affection est caractérisée par la fuite d'un volume considérable d'urine lorsqu'une personne n'arrive pas à se rendre aux toilettes après avoir ressentie le besoin d'uriner.

L'incontinence mixte: Une combinaison d'incontinence à l'effort et d'incontinence par miction impérieuse.

L'augmentation de la fréquence d'uriner: Définie comme étant la nécessité d'uriner plus de huit fois par jour. C'est un symptôme

souvent associé aux types d'incontinence mentionnés précédemment, mais l'augmentation de la fréquence d'uriner peut exister de façon indépendante.

L'Incontinence rectale : Perte involontaire de matière fécale liquide, solide, gazeuse ou une combinaison de toutes ces formes.

La constipation: Difficulté avec l'expulsion de la matière fécale, caractérisée par un besoin fréquent de pousser pour évacuer. Ceci est souvent associé aux problèmes d'incontinence urinaire ou peut contribuer à les aggraver. Un plancher pelvien trop tendu peut aussi contribuer à la constipation.

La vestibulite vaginale: Une sous-catégorie de la vulvodynie (douleur dans la région de la vulve), elle est caractérisée par la présence de douleur, souvent sévère, à la palpation du vagin ou lors de la pénétration vaginale. Il peut y avoir une rougeur associée, mais la plupart du temps la peau ne présente aucun changement observable à l'œil nu.

L'incontinence post-prostatectomie: Affection très fréquente observée à la suite de

l'ablation de la prostate marquée par la perte d'urine lors des changements de position, du rire, de la toux ou lors du soulèvement de charge.

Douleur lombaire : Plusieurs groupes musculaires profonds sont nécessaires pour maintenir la fonction optimale du dos et du pelvis. Parmi ceux-ci, on note les abdominaux, les muscles paravertébraux, le diaphragme et les muscles du plancher pelvien. Si vous souffrez de maux de dos ainsi que des affections énumérées ci-dessus, vos maux de dos sont possiblement reliés à une faiblesse des muscles du plancher pelvien. Notre physiothérapeute pourra vous évaluer pour s'assurer que vous pouvez recruter les muscles du plancher pelvien (ainsi que les autres groupes musculaires) de façon appropriée.

Où commencer

Comme il est capital qu'un diagnostic approprié soit fait, votre physiothérapeute travaillera en collaboration avec votre généraliste, gynécologue ou urologue. Vous pouvez demander une prescription à votre médecin ou vous pouvez parler à notre

physiothérapeute pour déterminer le plan d'action approprié. Une évaluation complète est toujours effectuée lors de votre première visite.

Traitement

À la suite de l'évaluation, votre physiothérapeute vous expliquera votre problème et répondra à vos questions. Le traitement consiste en diverses techniques incluant des exercices, la rétroaction biologique reliée à un ordinateur (pour vous aider à faire les exercices), ainsi que la stimulation neuromusculaire pour faciliter la rééducation musculaire.

Les problèmes mentionnés ci-dessus sont beaucoup plus fréquents que l'on pense, car plusieurs personnes souffrent en silence. Si vous présentez des symptômes reliés aux affections décrites dans ce document, n'hésitez pas à appeler votre médecin ou notre physiothérapeute spécialisée en rééducation périnéale.

Physiothérapie Maheu Killens
1325 Côte Vertu, Bureau 100
St-Laurent, Québec
H4L 1Z1
T. 514.748.0004
F. 514-748.5834

