



Rééduquer : c'est possible !

Un bon périnée, c'est un périnée tonique, ample et rapide capable de programmer de bons réflexes de verrouillage aux efforts. Différents outils, comme les sondes vaginales ou anales, les électrodes de surface, mais également la relaxation et le gainage de la sangle abdominale permettent d'obtenir de bons résultats.

éternuement, rires) sur un périnée affaibli. La fuite n'est pas précédée par une envie d'uriner. Inversement, l'incontinence urinaire par urgenterie désigne une brusque envie d'uriner, difficilement contrôlable et suivie de fuites. Elle peut concerner tout le monde, hommes, femmes et enfants, lorsque l'on se retient trop longtemps. La vessie reçoit de mauvaises informations, devient en quelques sortes hyperactive et engendre des besoins fréquents d'uriner, voire des fuites. À l'inverse, certaines personnes ont recours à des mictions préventives fréquentes, pour être "sûres" de ne pas uriner au mauvais moment. Cela brouille les informations données à la vessie et peut entraîner des envies fréquentes, urgentes et parfois des fuites.

☑ Constipation

Les efforts de poussées intenses et répétées pour expulser les selles fragilisent le périnée et peuvent provoquer des fuites, voire un prolapsus. *"Souvent, les enfants mais aussi les adultes n'ont pas la bonne position aux toilettes et sont assis trop en hauteur. L'angle entre les cuisses et le rectum doit être*

d'environ 35°, proche de la position accroupie, pour mettre dans l'axe le canal anal et le rectum. Pour les enfants qui ont du mal à aller à la selle, il faut mettre un petit tabouret sous leurs pieds. Et dans tous les cas, il ne faut pas pousser et bloquer sa respiration mais au contraire essayer de bien souffler et relâcher le périnée."

☑ Incontinence anale

"L'un des signes de faiblesse du périnée est l'incontinence aux gaz", précise Fanny Echevin. Le vieillissement des tissus chez les personnes âgées, mais également les accouchements traumatiques (avec déchirure) et certaines chirurgies peuvent abîmer le périnée qui ne joue alors plus son rôle de soutien ano-rectal. Une rééducation ano-rectale pour remuscler le périnée est possible chez un kinésithérapeute.

☑ Encoprésie

Ce trouble peut toucher l'enfant comme l'adulte et se manifeste par une émission de selles brutales, irréprouvable et dans des endroits inappropriés. *"Dans ce cas, la prise en charge doit être pluridisciplinaire, avec, entre autre, une prise en*

charge psychologique", souligne la kinésithérapeute.

☑ Prolapsus

Appelé communément "descente d'organes", le prolapsus désigne le glissement d'un ou de plusieurs organes vers le bas : vessie, urètre, utérus ou rectum. Il concerne plus la femme que l'homme car le vagin constitue une cavité dans le bassin, donc une fragilité. Si les tissus de soutien sont distendus et que le périnée est fragilisé, la vessie, le rectum ou l'utérus peuvent s'affaisser dans le vagin.

☑ Vaginisme

Il s'agit d'une contraction involontaire du périnée, souvent due à un choc psychologique, qui peut être permanente et rend la pénétration douloureuse, voire impossible.

☑ Douleurs périnéales

La dyspareunie (douleurs aux rapports), la vulvodynie (vulve douloureuse), la pudendalgie (inflammation du nerf pudendal, notamment chez les cyclistes) sont autant de douleurs qui se projettent au niveau périnéal et qui peuvent être traitées, entre autres, par la rééducation.