

 **Infos
utiles**



POUR CONTACTER LA MATERNITE

Prendre rendez-vous pour
la rééducation périnéale
Tél : 03.27.24.31.33

Prendre rendez-vous
avec un gynécologue Obstétricien
Tél : 03.27.44.41.57

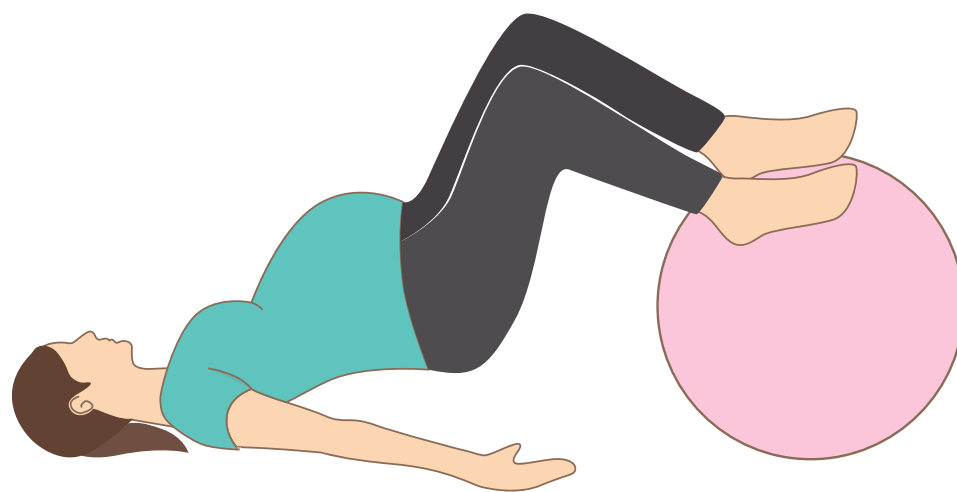
Prendre rendez-vous avec une
sage-femme :
Tél : 03.27.24.31.33

Pour participer aux ateliers proposés
avant et après votre grossesse par
les sages-femmes
Tél : 03.27.24.31.33

Centre Hospitalier de DENAIN 25 bis
rue Jean Jaurès 59220 DENAIN
www.ch-denain.fr

LA REEDUCATION PERINEALE

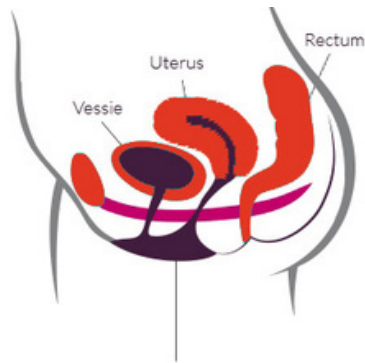
Maternité Etienne STEEN CH DENAIN



LES SÉANCES DE REEDUCATION PERINEALES

QU'EST CE QUE LE PERINEE ?

Le périnée ou plancher pelvien est l'ensemble des muscles s'étendant du pubis jusqu'au coccyx en passant par les ischions.



Plancher pelvien normal

Il ressemble à une sorte de «hamac» qui soutient la vessie, l'utérus et le rectum permettant à ces organes de rester bien en place en position debout.

POURQUOI DES SEANCES DE REEDUCATION PERINEALE ?

La grossesse, le poids du bébé, l'accouchement malmènent et fragilisent votre périnée qui peut alors perdre de sa force musculaire et se relâcher. Des désagréments tels qu'une incontinence urinaire (fuites urinaires), un prolapsus génital (descente d'organes) peuvent apparaître après l'accouchement ou bien des années plus tard.

La rééducation périnéale vous apportera une prise de conscience de votre périnée, vous apprendra à renforcer votre musculature périnéale, améliorera vos troubles urinaires et pourra soulager les douleurs cicatricielles (épisiotomie, déchirure).

QUAND FAUT-IL DEBUTER LA REEDUCATION ?

Il est préférable de la commencer environ 8 semaines après l'accouchement.

Avant la rééducation périnéale :

- ne pratiquez pas de sport,
- ne portez pas de charges lourdes,
- ne faites pas de rééducation abdominale.

Il faut d'abord remuscler votre périnée ! Il n'est jamais trop tard pour débuter la rééducation périnéale qui est profitable à tous les âges de la vie.

COMMENT SE DEROULENT LES SEANCES DE REEDUCATION ?

Les séances de rééducation périnéale sont pratiquées par une sage-femme.

Chaque séance individuelle dure environ 30 minutes à raison d'1 à 2 séances par semaine. Les séances sont remboursées à 100 % par l'Assurance Maladie.

La méthode la mieux adaptée à votre cas (rééducation manuelle, biofeedback, électrostimulation) vous sera proposée.

Néanmoins la sage-femme sera à l'écoute de vos souhaits, rien ne vous sera imposé.

Vous pouvez être accompagné de votre bébé.

Il sera le bienvenu.

Renseignements et prise de rendez-vous
Tél : 03.27.24.31.33