

**HÔPITAL PRIVÉ  
D'ATHIS-MONS  
SITE GARON**

111, rue Caron  
91200 Athis-Mons  
Tél. : 33 (0)1 69 57 57 57  
[www.hpam.fr](http://www.hpam.fr)

**ACCÈS PAR LA ROUTE**  
A6, prendre bifurcation Orly/N7  
direction Évry

À la sortie du tunnel,  
prendre à droite direction "Athis Centre"  
et suivre le fléchage : "Clinique Caron"

**ACCÈS PAR LE RER**

Prendre la ligne C et descendre  
à la station "Athis-Mons"  
Puis prendre le bus, ligne 487,  
arrêt station "Caron"

L'hôpital Privé d'Athis-Mons  
est un établissement adhérent  
au GIE Santé & Retraite  
[www.sante-retraite.org](http://www.sante-retraite.org)

**GUIDE  
RÉÉDUCATION  
PÉRINÉALE**  
HPAM SITE GARON

**HÔPITAL PRIVÉ  
ATHIS-MONS**

# LE PÉRINÉE

## SA SITUATION ET SON RÔLE

### LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

La rééducation périnéale consiste à faire travailler les muscles du périnée pour leur rendre toute la contractilité qu'ils peuvent avoir perdue partiellement lors de la grossesse et l'accouchement. Prescrite par votre gynécologue après l'accouchement, elle est utile tout au long de votre vie de femme.

Pour vous permettre de mieux connaître et de découvrir les intérêts de cette prise en charge, nos équipes vous ont élaboré cette brochure d'information. La vocation de ce document n'est pas de remplacer le dialogue avec les équipes de l'établissement mais de vous offrir un support auquel vous pouvez vous référer.

#### Nous sommes à votre écoute.

Le périnée est un ensemble de muscles, ligaments et membranes, formant un hamac, occupant tout l'espace inférieur du bassin. En forme de losange, il est tendu d'avant en arrière du pubis au coccyx et latéralement entre les deux ischions. Le périnée soutient donc les organes du petit bassin (vessie, vagin, rectum), maintient la continence urinaire et joue un rôle dans la statique pelvienne et donc du tronc.

### POURQUOI AI-JE BESOIN DE RÉÉDUCATION PÉRINÉALE ?

Grossesse et périnée

Dès le début de la grossesse, les modifications hormonales provoquent un relâchement des muscles et ligaments. Le périnée se relâche donc

Elles peuvent commencer à partir de 6 semaines après l'accouchement ou plus tard en cas d'allaitement maternel. Elles doivent toujours être effectuées avant une rééducation abdominale ou la reprise d'une activité physique, faute de quoi les pressions abdominales exercées sur le périnée faible vont l'abîmer davantage et peuvent donc causer des fuites urinaires et l'aggravation d'un prolapsus.

D'une durée de 30 minutes, elles sont individuelles et toujours effectuées en présence d'un masseur-kinésithérapeute spécialisé. Leur nombre et leur fréquence sont déterminés par le praticien après qu'il ait réalisé votre bilan périnéal.

### LE BILAN PÉRINÉAL

Indispensable pour un bon diagnostic, il est composé d'un interrogatoire et d'un bilan clinique. Au terme de votre bilan, le kinésithérapeute fixera et vous expliquera les objectifs et les techniques de rééducation qu'il utilisera pour les atteindre.

### LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

Plusieurs étapes vous permettront d'obtenir un périnée fonctionnel :

- la prise de conscience du périnée
- le renforcement musculaire
- le verrouillage périnéal à l'effort

Pour cela votre kinésithérapeute privilégiera un travail manuel complété si nécessaire par de l'électrostimulation fonctionnelle, du biofeedback et dans certains cas un traitement comportemental. Au cours des séances, il surveillera votre respiration et votre statique qu'il corrigera si besoin. Il vous apprendra enfin un travail d'auto-entretien du périnée pour pérenniser les résultats tout au long de votre vie. De cette façon, la rééducation périnéale d'une autre grossesse sera plus facile et rapide.

# VOS SÉANCES

## DE RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

### LA RÉÉDUCATION ABDOMINALE

Dès que votre kinésithérapeute jugera votre périnée efficace, vous pourrez commencer sous son contrôle une rééducation abdominale.

Prescrite par votre gynécologue après votre accouchement, la rééducation périnéale a un rôle éducatif, préventif et souvent curatif. Pour obtenir de bons résultats et les pérenniser, une rééducation pratiquée par un masseur-kinésithérapeute spécialisé est indispensable.

Pour prendre rendez-vous

auprès du Centre de kinésithérapie  
de l'Hôpital Privé d'Athis-Mons - Site Caron  
Tél. : 01 69 38 97 55

Nos kinésithérapeutes :  
Madame ANDRÉ,  
Monsieur TESTA, Monsieur LAMBILLON

Le centre de kinésithérapie est situé à côté  
du laboratoire de la clinique, en face du parking.