

Je préserve mon périnée pour éviter à terme des fuites urinaires

Le site du Docteur Alain MILLIOT

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.a.milliot



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

Le périnée est un muscle situé entre le pubis et le coccyx. Très sollicité pendant la grossesse et plus encore lors de l'accouchement, il doit être rééduqué pour retrouver son indispensable tonicité.

Qu'est-ce que le périnée ?

C'est un enchevêtrement de muscles et de ligaments qui forme une sorte de plancher entre le pubis, le coccyx et les os du bassin.

Il soutient la vessie, le vagin, l'utérus et l'ensemble des organes abdominaux.

Sa tonicité prévient l'incontinence, les descentes d'organes et permet d'avoir plus de plaisir lors des rapports sexuels.

Comment puis-je prendre conscience de ce muscle ?

Il suffit d'interrompre le jet urinaire pour prendre conscience de son existence.

Toutefois, cette méthode doit être évitée dans le cadre d'une rééducation, car le fait de ne pas vider complètement sa vessie favorise le développement des bactéries dans l'urine stagnante.

Comment le faire travailler seule ?

Après avoir uriné, contractez votre entrejambe comme si vous reteniez un gaz ou des selles. Rentrez le

ventre en serrant le plus fort possible. Vous devez avoir la sensation que votre vagin remonte plus haut dans le corps.

Conservez la contraction cinq secondes et relâchez dix secondes. Recommencez dix fois de suite.

L'idéal est d'enchaîner des séries de dix contractions-décontractions trois fois par jour. Cet exercice peut être réalisé couchée, assise ou debout, à n'importe quel moment de la journée et n'importe où.

Je préserve mon périnée

- Ne portez pas de charges trop lourdes.
- Conservez un poids de forme.
- Ne portez pas de hauts talons tous les jours.
- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau quotidiennement.
- Lutte contre la constipation.
- Abstenez-vous de fumer car la nicotine endommage le collagène du tissu périnéal.

Les problèmes liés au relâchement du périnée sont plus fréquents si vous avez eu plusieurs grossesses, pris beaucoup de poids pendant vos grossesses et si un ou les accouchements ont été longs.

Certaines sages-femmes font faire de la rééducation préventive aux futures mamans avant les accouchements.

Certaines femmes font de la rééducation juste après l'accouchement.

Cependant, fuites urinaires (on parle aussi d'incontinence urinaire) en toussant, en riant, au cours d'un effort, mais aussi baisse du plaisir sexuel peuvent apparaître bien après la naissance de vos enfants.

N'hésitez pas à en parler en consultation.

Il existe des solutions chirurgicales simples et efficaces. Les fuites urinaires ne doivent pas gêner votre vie.