

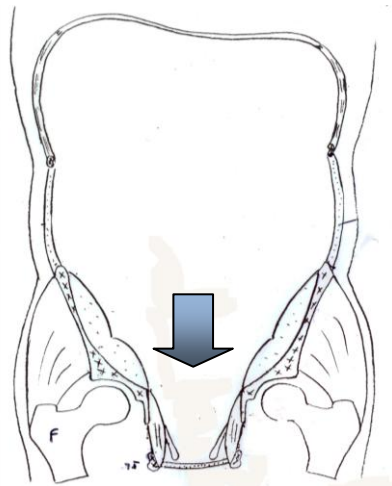


Périnée, mode d'emploi :

Tonifier la sangle abdominale et le périnée

La rééducation périnéale ne se limite pas au seul périnée. Sur le plan physique, c'est une prise en charge globale qui inclut l'ensemble du complexe abdomino-lombo-pelvien. Et dans ce cadre, les muscles abdominaux doivent être renforcés.

Cependant, lorsqu'il est pratiqué de façon inadaptée, le renforcement musculaire abdominal entraîne des poussées nocives en direction du périnée qui peuvent déclencher ou majorer des troubles tels que prolapsus, incontinence, etc... Ces pressions sont d'autant plus dommageables que les muscles abdominaux sont hypertoniques.



C'est pourquoi le travail, nécessaire, de la sangle abdominale doit être réalisé grâce à des exercices adaptés qui ne provoquent pas de poussées néfastes.

Il s'agit d'exercices posturaux, associés à la respiration (apnée expiratoire et ouverture thoracique), qui sollicitent conjointement les abdominaux, mais aussi la musculature périnéale et rachidienne dans un mode de travail statique.

La vidéo jointe propose une démonstration du type d'exercices pouvant être pratiqués : elle a été réalisée, à la demande des journalistes, à l'issue de la présentation de la Semaine Nationale de la Continence, grâce à la participation de Marie Koehl-Le Brun, kinésithérapeute, que l'Association Française d'Urologie remercie.

Il est à noter que ce type de travail est contre-indiqué chez la femme enceinte, chez les patients souffrant d'une hypertension artérielle non contrôlée et chez les patients souffrant d'emphysème.

Et pour retrouver toutes les vidéos de l'Association Française d'Urologie :

www.urofrance.org et www.youtube.com/user/UrofranceAFU.