

Mon périnée, j'en prends soin !

Ce muscle pourtant essentiel le devient pour la majorité des femmes seulement après l'accouchement. On prend conscience de l'importance du périnée quand il s'agit de le rééduquer. Il devient donc encore plus fondamental après la cinquantaine.

UNE ATTENTION ESSENTIELLE

Prendre soin de son périnée est aujourd'hui essentiel pour lutter contre les incontinences, pesanteurs, douleurs, perte de sensibilité, etc. Mais la rééducation périnéale est souvent appréhendée comme gynécologique, fastidieuse, voire invasive. Il existe pourtant de nombreuses méthodes douces pour le renforcer, comme le Pilates, le yoga, des techniques de respiration et différents appareils.

UN PEU D'ANATOMIE...

Le périnée est une région en forme de losange orientée d'avant en arrière, convexe vers le bas, et située entre les racines des membres inférieurs. Ses limites sont la symphyse pubienne médialement en avant, les branches ischio-pubiennes des os coxaux



latéralement en avant, les ligaments sacrotubéraux latéralement en arrière, et le coccyx médialement en arrière. En haut (en profondeur) elle est limitée par le diaphragme pelvien. Ce losange est divisé en deux triangles par une ligne transversale imaginaire,

un triangle antérieur urogénital et un triangle postérieur anal.

ÉVITER DES DÉSAGREMENTS

Après l'accouchement, certaines femmes ont un relâchement du

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vulvodynies, dyspareunies et autres douleurs périnéales concernent près de 15 % des femmes au cours de leur vie, affectant profondément leur espace corporel, émotionnel et relationnel. Les causes sont multiples et souvent intriquées. D'où l'intérêt d'une rééducation.

périnée. Elles doivent ré-acquérir son tonus. Le périnée constitue la face inférieure du caisson abdominal. Des efforts musculaires abdominaux excessifs, ou un entraînement des abdominaux mal conduits, peuvent entraîner des lésions du périnée. Protéger votre périnée vous permettra d'atténuer les incontinences et autres désagréments et vous invitera à cultiver la puissance d'être femme, à vous donner des outils pour gérer votre stress, vous permettre d'atteindre votre beauté à l'apogée de votre féminité dans votre posture et dans ce que vous dégagez, vous recentrer, vous faire rayonner, afin que la vie soit pleine d'énergie vitale et de sens.

UN PLANCHER PELVIEN EN PLEINE SANTÉ

6 millions de Français souffrent d'incontinence à l'effort. Le **PelviCenter**, imaginé par la société *Pelvi-Up*, est un



dispositif médical qui utilise la technologie des pulsions électromagnétiques pour stimuler les muscles du plancher pelvien et tous les muscles profonds du bassin mais également les fessiers et les cuisses. Facile à utiliser, non invasif, quasiment sans contre-indication, le Pelvi Center permet de s'entretenir en toute simplicité. C'est une nouvelle façon de travailler et de renforcer les muscles profonds du bassin, sans fatigue cardio-vasculaire, et sans aucune sollicitation des tendons et des articulations.

UN VRAI TRAVAIL MUSCULAIRE

Des impulsions électromagnétiques déclenchent des contractions musculaires régulières des muscles du plancher pelvien et des zones musculaires périphériques. En complément du travail sur le plancher pelvien, la musculature dorsale, les fesses et les muscles des cuisses travaillent aussi de façon intensive. Les muscles du plancher pelvien et leurs nerfs pilotant sont ainsi atteints de manière très ciblée par des impulsions magnétiques dosées et ainsi contractés puis relâchés. La patiente est assise détendue sur le *PelviCenter*. Elle sent et voit ses muscles travailler sans aucune douleur lors de 15 à 20 séances de 20 minutes.

DES CHAMPS D'APPLICATIONS VARIÉS

Quels que soient vos troubles et douleurs périnéales, cette méthode thérapeutique douce donne d'excellents résultats face à l'incontinence urinaire chez les femmes (effort, impériosité, etc.), l'incontinence chez les hommes en particulier après une ablation de la prostate, l'incontinence fécale, mais aussi les douleurs de dos, en particulier pour celles du bas du dos et au niveau des vertèbres lombaires. Cette technique est également

POUR TOUS ET À TOUT ÂGE !

Le *Pelvi-Center* est destiné en particulier aux femmes pour la rééducation du périnée dans le post-partum, aux sportifs qui sollicitent de façon importante les muscles du plancher pelvien, mais aussi aux seniors et aux personnes âgées qui présentent des troubles de la statique pelvienne.



très utile en prévention, notamment avant ou après un prolapsus génitourinaire, mais aussi face à des troubles neurologiques (vessie neurologique, névralgie, neuropathie). ■ V.L.

Plus d'infos sur pelvi-up.fr

À LIRE

Le Dr Bernadette de Gasquet travaille sur le sujet depuis plus de 30 ans. Elle livre ici le fruit de cette expérience, car il est temps d'expliquer le fonctionnement du périnée, les troubles résultant d'un "mauvais" périnée ou d'un périnée abîmé pour donner des conseils pratiques pour prévenir ces problèmes ou les régler.

« *Périnée : arrêtons le massacre !* » de Bernadette de Gasquet, Marabout, 224 p., 20 €.

