

*Saviez-vous que la physiothérapie*  
**Pssst... Pssst...**  
*physiothérapie peut être le traitem*



*Saviez-vous* **Saviez-vous que**  
*physiothérapie peut être le traitem*  
**la physiothérapie**  
*peut être le traitement de choix si...*  
**peut être le traitement de choix si...**

**Vous perdez des gouttes d'urine en toussant ou en sautant**

**Vous avez de la difficulté à vous rendre à temps à la toilette**

**Vous avez des douleurs durant les relations sexuelles**

Il existe des problèmes de santé dont on parle peu, mais qui affectent pourtant la qualité de vie de bien des femmes et mêmes des hommes...

Par exemple:

### 1. LES PROBLÈMES DE VESSIE:

- pertes d'urine (après un accouchement, après une chirurgie de la prostate, ou à n'importe quel âge)
- uriner fréquemment
- uriner avec difficulté
- courir pour aller à la toilette

### 2. LES PROBLÈMES AVEC LE RECTUM ET L'ANUS

- pertes de selles
- difficulté à évacuer
- douleur à l'évacuation des selles
- douleur anale

### 3. LES PROBLÈMES DE LA VULVE ET DU VAGIN

- difficulté ou impossibilité de pénétration
- douleurs lors des relations sexuelles
- douleurs à la vulve, au clitoris, au vestibule

Ces problèmes peuvent être traités  
avec une approche spécialisée en  
physiothérapie appelée la

## RÉÉDUCATION PÉRINÉALE et PELVIENNE

Voyons ce qu'ont en commun les  
problèmes que nous venons d'énumérer :  
Un mauvais fonctionnement des  
muscles du plancher pelvien.

Les muscles du plancher pelvien forment la base du bassin.  
Ils s'étendent comme un hamac entre le pubis et le coccyx,  
entourant l'urètre, le vagin et l'anus, chez la femme; l'urètre  
et l'anus chez l'homme. Ils jouent un rôle important dans  
le contrôle de l'urine,  
des gaz et des selles.

Ils participent  
aussi au  
soutien  
des organes  
du bassin.



Anus

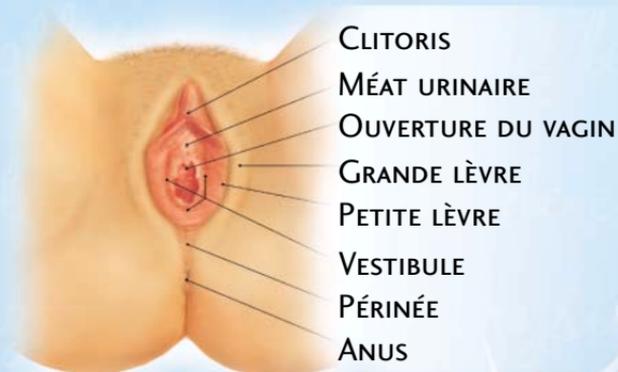
Certains de ces problèmes surviennent lorsque les **muscles du plancher pelvien** sont affaiblis.

Dans ce cas, ils ne réussissent plus à se contracter suffisamment ou au bon moment pour éviter les fuites à la toux, à l'éternuement, en faisant du sport, en soulevant un poids (**incontinence urinaire d'effort**). Ou encore, ils n'arrivent plus à soutenir les organes situés dans le bassin (vessie, vagin/utérus, intestins).



Dans d'autres situations, il devient difficile de se retenir lorsqu'il y a une envie pressante d'uriner (**urgence mictionnelle et/ou incontinence d'urgence**) ou pour aller à la selle (**urgence fécale et/ou incontinence fécale**). Ces situations touchent les hommes et les femmes, mais affectent davantage les femmes.

Mais les problèmes surviennent aussi lorsque le **plancher pelvien est tendu**. Dans ces situations, les personnes peuvent avoir de la difficulté à contracter puis relâcher aisément les muscles du plancher pelvien, donc à contrôler leurs muscles. Ainsi, il peut être ardu d'uriner ou d'évacuer les selles. Il peut y avoir des **douleurs lors des relations sexuelles**. La pénétration peut être très douloureuse.



Le plancher pelvien peut être impliqué directement comme pour le **vaginisme**. Il peut être associé à différents degrés avec d'autres structures de la région périnéale à une maladie vulvaire (ex: **vulvodynie**), ou dermatologique (ex: **eczéma, lichen scléreux, infections**). Dans ces cas, il peut y avoir un manque d'élasticité des tissus à l'entrée du vagin et très souvent une sensibilité exagérée de la peau.

## Quel est le lien entre les problèmes que nous venons de mentionner et la physiothérapie?

Les **physiothérapeutes** sont impliqués dans le traitement des problématiques touchant les muscles et les articulations des différentes parties du corps affectées par des blessures ou des maladies.

Étant donné que les problèmes reliés à l'incontinence, à la constipation, à la douleur pelvienne et aux douleurs lors des relations sexuelles impliquent souvent les muscles du plancher pelvien, les physiothérapeutes, ayant suivi une **formation en rééducation périnéale et pelvienne** sont des intervenants de choix.

Ils ont l'expertise pour évaluer et traiter les mauvais fonctionnements des muscles du plancher pelvien, du bassin, des hanches, de la colonne lombaire lorsque cela est indiqué. En plus, ils **connaissent les pathologies reliées aux dysfonctions urinaire, gynécologique, ano-rectale et sexuelle.**

## En quoi consistent les traitements?

L'objectif de la rééducation périnéale et pelvienne est d'aider la personne à retrouver un fonctionnement adéquat du système urinaire, ano-rectal et/ou une région périnéale sans douleur.

### **Les interventions utilisées sont :**

1. Une évaluation complète pouvant nécessiter un examen vaginal ou anal (avec les doigts).
2. Enseignement des exercices des muscles du plancher pelvien avec ou sans des appareils tels :
  - a) le biofeedback (rétroaction biologique),
  - b) l'électrostimulation.
3. Différentes techniques manuelles visant à renforcer, stimuler, relaxer, assouplir ou à diminuer la douleur.

Comme pour les autres approches de la physiothérapie, les patients ont un **rôle actif** à jouer pour atteindre leurs objectifs. Ils doivent mettre en pratique les conseils reçus en physiothérapie (exercices ou modifications d'habitudes de vie).



Ordre professionnel  
de la physiothérapie  
du Québec

Rééducation périnéale et pelvienne

# Vous êtes aux prises avec des troubles de vessie ou de la douleur périnéale?

Pour savoir si la rééducation périnéale et pelvienne est indiquée pour vous, consultez votre médecin généraliste ou un spécialiste qui déterminera la nature du problème et pourra vous référer en physiothérapie.

Vous pouvez aussi consulter directement un physiothérapeute en rééducation périnéale et pelvienne.

Pour plus d'informations ou pour obtenir des noms de physiothérapeutes ayant une formation en *rééducation périnéale et pelvienne*, communiquez avec l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec ou naviguez sur notre site Internet : [www.oppq.qc.ca](http://www.oppq.qc.ca), pour consulter notre répertoire électronique.

L'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec regroupe les physiothérapeutes et les thérapeutes en réadaptation physique.



Ordre professionnel  
de la physiothérapie  
du Québec

## Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

7101, rue Jean-Talon Est, bureau 1120, Anjou (Québec) H1M 3N7

Tél. : (514) 351-2770 ou 1 800 361-2001

Télé. : (514) 351-2658

Site Internet : [www.oppq.qc.ca](http://www.oppq.qc.ca)

Courriel : [physio@oppq.qc.ca](mailto:physio@oppq.qc.ca)

© OPPQ, juillet 2004

Remerciements pour rédaction :

Louise Perrin, physiothérapeute

Remerciements pour relecture :

Lise Dion, Claudia Brown, Marie-Josée Lord,  
Chantal Dumoulin, Charles Poulin, physiothérapeutes.

Veuillez noter que l'utilisation du masculin  
dans ce dépliant n'est nullement discriminatoire,  
il vise simplement à alléger le texte à la lecture.

Graphisme et impression : IMPRIMERIE MASKA INC.