

De l'enfance
à la fin de vie,
votre kiné pourra
vous aider à préserver
votre périnée,
à le rééduquer et
à lui rendre son
efficacité



À chaque moment
de la vie, votre
kinésithérapeute
est le spécialiste
de la rééducation
périnéale.

Conception : www.ejle.fr

Alix, 28 ans
Active pendant
sa grossesse

À fond dans son job



Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes

Pauline, 17 ans
Sportive épanouie

Focalisée
sur sa foulée



Ordre des
masseurs-kinésithérapeutes

POUR + D'INFORMATIONS

www.ordremk.fr @cnomk
f www.facebook.com/cnomk



www.sirepp.fr
@SIREPPerineo
f www.facebook.com/SIREPPerineo



www.arrep-fr

kiné périnée efficacité

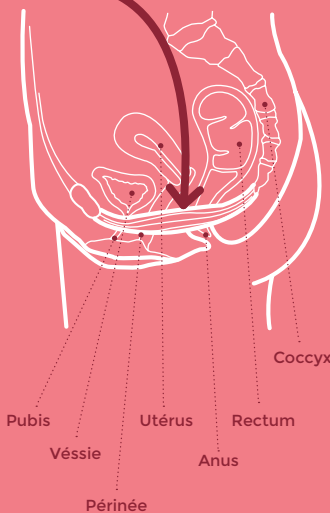
Fuites, constipation,
douleurs, troubles sexuels,...
Et si votre kiné s'occupait
de votre périnée ?

#kineperineeefficacite

Mis à mal pendant votre grossesse et votre accouchement, inefficace après une opération de la prostate ou tout simplement victime du vieillissement, il ne remplit peut-être plus son rôle de soutien des organes pelviens et de verrou lors des efforts.

Le périnée

C'est un groupe de muscles en forme de losange qui s'étend du pubis au coccyx. Véritable hamac musculaire, il soutient les organes pelviens. Pendant la grossesse puis l'accouchement, soumis aux hormones, aux variations de poids et de volume, les tissus du périnée sont étirés, distendus, fragilisés voire déchirés...



Les conséquences des dysfonctionnements

- Fuites urinaires
- Douleurs
- Troubles sexuels
- Descentes d'organes
- Besoins pressants
- Incontinence anale

Rééducation pour qui ?



- Les enfants qui souffrent d'énurésie
- Les enfants constipés
- Les fuites chez les jeunes sportives
- Les femmes enceintes
- Les jeunes mamans
- Les hommes ayant subi une opération de la prostate
- Les femmes ménopausées

Les techniques de rééducation

Manuelles ou instrumentales, elles seront adaptées à chaque personne et varient tout le long de la rééducation en fonction de l'évolution.

- En position assise ou debout
- Au besoin à l'aide de stimulations électriques
- En apprenant à bien contrôler chaque situation, comme la toux ou des besoins urgents

Votre kinésithérapeute adaptera la rééducation, toujours avec votre accord après vous avoir expliqué ce qu'il vous propose et avoir répondu à vos questions.

C'est à deux que vous déterminerez ce qui vous convient le mieux.

Halte aux idées reçues...

J'ai mal pendant les rapports... C'est normal après un accouchement

FAUX

Avoir envie d'uriner sous la douche, c'est normal

FAUX

C'est normal qu'une fillette de 8 ans ait parfois des fuites

FAUX

Passé 50 ans, les troubles sexuels sont une fatalité

FAUX

Après l'accouchement les fuites, il faut vivre avec

FAUX

Le café fait beaucoup uriner

FAUX



Après une opération de la prostate l'incontinence est irrémédiable

FAUX

Il n'existe qu'un seul type d'incontinence urinaire

FAUX

Le travail du périnée pendant la grossesse ne sert à rien

FAUX

Les fuites urinaires arrivent uniquement aux femmes qui ont eu des enfants et aux personnes âgées

FAUX

On a toutes des fuites lorsqu'on fait du sport... Encore plus après un accouchement

FAUX

L'incontinence chez la femme est quelque chose de très rare

FAUX

J'ai passé l'âge de remuscler mon périnée

FAUX

FAUX