



**RHNe**

Réseau  
Hospitalier  
Neuchâtelois

La rééducation  
du périnée au RHNe

### La rééducation du périnée au RHNe

Cette brochure a pour but de vous aider à mieux comprendre la nécessité de **la rééducation du périnée** après votre accouchement.

Ces informations ne sont pas exhaustives. Les physiothérapeutes et sage-femmes se tiennent évidemment à votre disposition si vous avez des questions.

## Sommaire

- 02 Message de bienvenue
- 04 Le périnée
- 05 Nos conseils
- 07 Le portage
- 08 Soins de la cicatrice
- 09 Exercices
- 11 Nos prestations
- 12 Contacts & informations

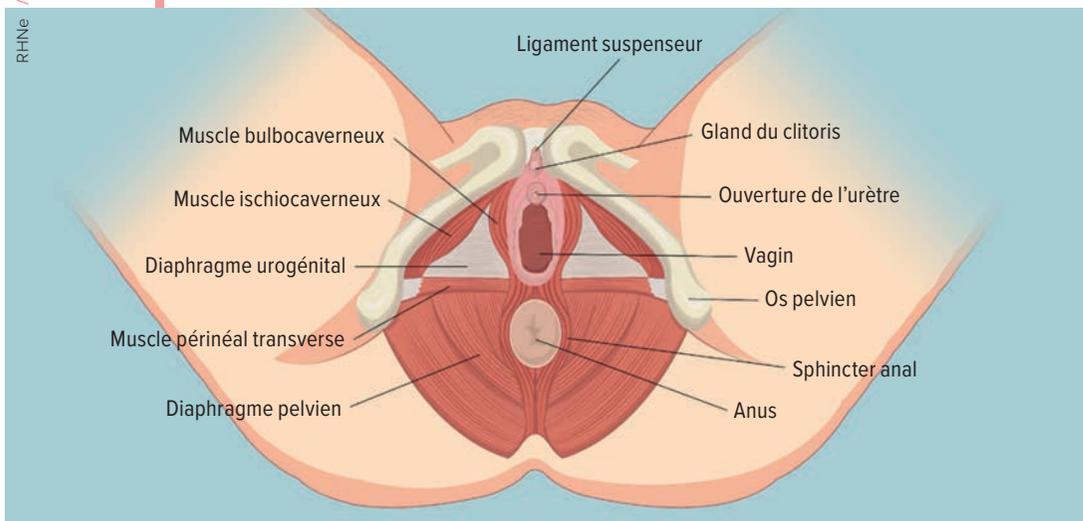


## Le périnée, qu'est-ce que c'est? A quoi sert-il?

Le périnée est **un ensemble de muscles** (appelé également le plancher pelvien) qui referme le bassin et maintient les organes internes (vessie, intestins et utérus) à leur place. Son rôle est primordial car il permet **d'éviter les fuites** d'urine et de selles et participe à **une sexualité épanouie**.

## Comment évolue-t-il après la grossesse?

Porter un bébé durant 9 mois affaiblit votre périnée. De plus, il est mis à rude épreuve lors de l'accouchement par voie basse (avec ou sans épisiotomie et/ou déchirure), mais également lors d'une césarienne. Des soins spécifiques seront, dès lors, bénéfiques pour que votre périnée retrouve **ses pleines fonctions**.

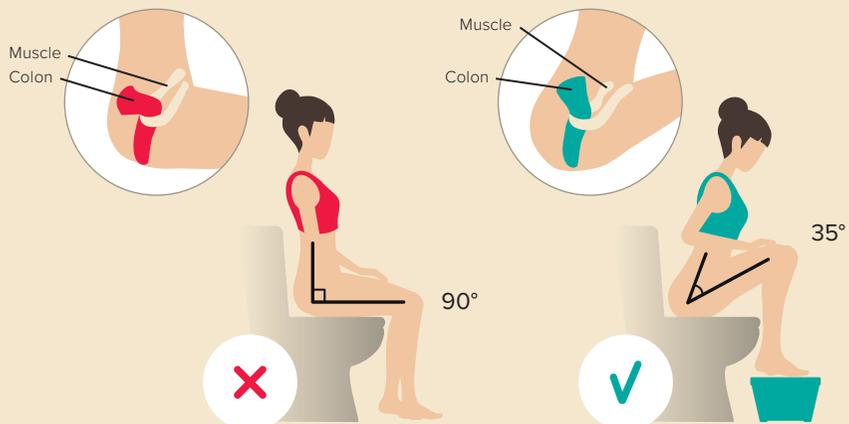


## Hygiène de vie à domicile après votre accouchement

Voici quelques conseils pour prendre soin de votre périnée:

- Eviter le repos absolu! Dès les premiers jours, **une marche douce de 15-30 minutes** est recommandée
- Durant les trois premiers mois, ne portez **pas de charge plus lourde que votre bébé**
- Ne faites **pas d'exercices abdominaux** tout de suite! Votre périnée est encore faible, par conséquent, trop de pression sur le ventre pourrait abîmer davantage les muscles du plancher pelvien
- **Les exercices doux** de mobilisation du bassin sont recommandés (couchée ou assise, sur un ballon). Faites des mouvements du bassin en avant, en arrière, sur les côtés et circulaires... même avec votre bébé!
- Contractez doucement votre périnée dès que vous le pouvez (exemple: pendant les exercices de respiration, en contractant à la fin de l'expiration). Il est indiqué de faire **une contraction du périnée avant un effort** comme tousser, éternuer ou soulever une charge. Même si vous ressentez que votre périnée se contracte peu, il est important de faire ce geste afin d'entraîner le réflexe





- **Ne contractez jamais le périnée pendant la miction!!!**

Le «stop pipi» est contre-indiqué

- Lorsque vous allez à selles, **évités les fortes poussées.**

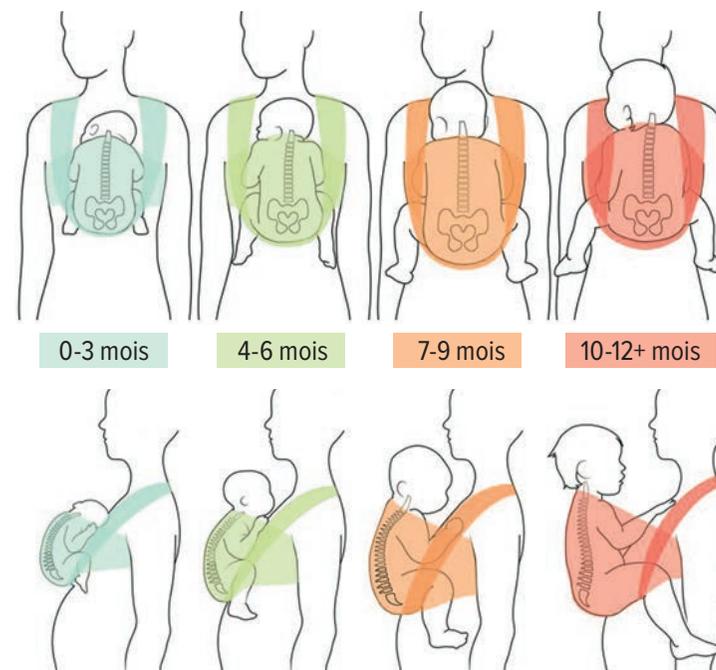
Utilisez un tabouret afin d'avoir les genoux plus hauts que les hanches. Ainsi vous êtes en bonne position pour l'évacuation

- Si vous êtes constipée, buvez de l'eau régulièrement, mangez des fruits et légumes avec fibres et/ou rajouter des graines de lin ou de chia dans vos repas



## Le portage

Quelque soit la méthode que vous choisissez (porte-bébé, écharpe, sling...), **suivez l'évolution physiologique de votre enfant** pour son positionnement. Cela est bénéfique pour lui comme pour vous. Un bon alignement de votre colonne vertébrale peut prévenir des douleurs cervicales et lombaires.



## Soins de la cicatrice

Si vous avez eu une césarienne, vous pourrez commencer à **masser la cicatrice** pour l'assouplir et empêcher la formation d'adhérences environ **un mois après votre accouchement**. Faites des mouvements circulaires, longitudinaux ou transversaux sur la ligne de la cicatrice. Elle doit devenir **souple et élastique** comme les autres parties de votre peau.

### Recommandation

Massez votre cicatrice **2 fois par jour entre 5 et 10 minutes** avec de l'huile végétale naturelle ou une crème cicatrisante.

S'il y a eu une épisiotomie ou déchirure, la cicatrice sera évaluée et traitée si besoin lors de votre consultation pour la rééducation du périnée.



## Exercices

### Exercices à effectuer après votre accouchement

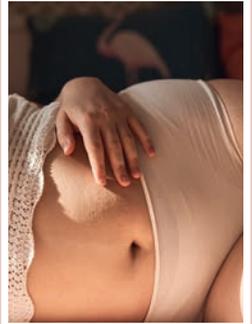
#### Dès 3 semaines

Intensifiez progressivement **le temps de marche** et les exercices de **contractions du périnée** en variant les positions (sur le dos, sur le côté, assise en tailleur ou à quatre pattes...).

**Les exercices respiratoires** qui associent la ceinture abdominale sont toujours indiqués.

#### Dès 6 semaines

**Les séances de rééducation** du périnée peuvent démarrer sur prescription de votre gynécologue. Elles seront spécialement importantes si vous avez encore des fuites urinaires, de gaz ou de selles. L'objectif de cette rééducation est de retrouver un périnée fonctionnel, **traiter la cicatrice** et les éventuelles contractures, vous guider dans **la reprise de l'activité physique** (par des exercices respiratoires, abdominaux...) et travailler le renforcement global. Un accompagnement spécifique pour **la reprise des rapports sexuels** peut être proposé.



**Dès 3 mois**

Vous pourrez reprendre les sports avec impact ainsi que des exercices de musculation avec des poids légers mais toujours **en évitant les abdominaux classiques** (crunches).

**Dès 6 mois**

Vos abdominaux devraient à nouveau fonctionner correctement. Si votre périnée a également retrouvé sa force, vous pouvez **reprendre votre activité sportive normale** avec les consignes de protection du périnée donnés par votre thérapeute.

**Attention!** S'il y a des fuites, douleurs, sensations de lourdeur dans le bas ventre, c'est encore trop tôt pour vous! Nous vous conseillons de faire un bilan périnéal.

Voici quelques recommandations sur la reprise de la course à pied après l'accouchement

**Nos prestations**

Pour la rééducation de votre périnée, n'hésitez pas à faire appel à nous!

**Comment?**

Des professionnel-le-s de santé se tiennent à votre disposition pour vous aider à rééduquer votre périnée:

- Rééducation du périnée par méthode manuelle: par la sage-femme
- Rééducation du périnée avec technique manuelle, biofeedback et entraînement fonctionnel associés aux exercices abdominaux pour la remise en forme: par la physiothérapeute
- Des corrections posturales, des conseils d'hygiène de vie et des exercices de respiration profonde abdominale feront également partie intégrante de toute rééducation périnéale

**Pour qui?**

- Pour toutes les femmes après l'accouchement (par voie basse ou par césarienne)
- Avec ou sans symptômes (incontinences urinaires/gaz/selles, pesanteur pelvienne, douleurs, gênes à l'effort...)

**Quand?**

- Avec les physiothérapeutes: après l'accouchement, dès que vous êtes physiquement et psychologiquement prête
- Avec les sages-femmes: à partir de 6 à 8 semaines après l'accouchement
- Il n'y a pas de délai maximal... il n'est jamais trop tard!

**Où?**

Sur les différents sites du RHNe ou en cabinet indépendant.

# Contacts & informations

## **Prendre rendez-vous**

Rééducation périnéale par la sage-femme

Policlinique gynécologie - tél. +41 32 713 33 07

Rééducation périnéale et abdominale par le-la physiothérapeute  
(disponible sur tous les sites du RHNe: Pourtalès, La Chaux-de-Fonds,  
Le Locle, Landeyeux et Couvet)

Secrétariat - tél. +41 32 864 64 18

## **Facturation**

Sur prescription médicale de votre gynécologue, les séances de rééducation du périnée sont prises en charge par votre assurance maladie (remboursement par le forfait maternité jusqu'à 8 semaines après votre accouchement, puis prise en charge par la LAMal).