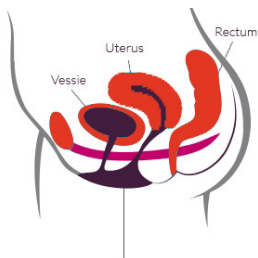


# Les Séances de REEDUCATION PERINEALE

## QU'EST CE QUE LE PERINEE ?

Le périnée ou plancher pelvien est l'ensemble des muscles s'étendant du pubis jusqu'au coccyx en passant par les ischions.



Plancher pelvien normal

Il ressemble à une sorte de «hamac» qui soutient la vessie, l'utérus et le rectum permettant à ces organes de rester bien en place en position debout.

## POURQUOI DES SEANCES DE REEDUCATION PERINEALE ?

**La grossesse, le poids du bébé, l'accouchement malmènent et fragilisent votre périnée** qui peut alors **perdre de sa force musculaire et se relâcher**. Des désagréments tels qu'une incontinence urinaire (fuites urinaires), un prolapsus génital (descente d'organes) peuvent apparaître après l'accouchement ou bien des années plus tard.

La **rééducation périnéale** vous apportera une prise de conscience de votre périnée, vous apprendra à **renforcer votre périnée, améliorera vos troubles urinaires et pourra soulager les douleurs cicatricielles (épisiotomie, déchirure)**.

## QUAND FAUT-IL DEBUTER LA REEDUCATION ?

Il est préférable de la commencer environ **3 mois après l'accouchement**.

**Avant la rééducation périnéale:**

- ne pratiquez pas de sport,
- ne portez pas de charges lourdes,
- ne faites pas de rééducation abdominale.

**Il faut d'abord remuscler votre périnée!**

**Il n'est jamais trop tard pour débiter la rééducation périnéale qui est profitable à tous les âges de la vie.**

## COMMENT SE DEROULENT LES SEANCES DE REEDUCATION ?

**Les séances de rééducation périnéale sont pratiquées par une sage-femme.**

Chaque séance individuelle dure environ **30 minutes** à raison d'1 à 2 séances par semaine.

**Les séances sont remboursées à 100 % par l'Assurance Maladie.**

La méthode la mieux adaptée à votre cas (rééducation manuelle, biofeedback, électrostimulation) vous sera proposée.

Néanmoins la sage-femme sera à l'écoute de vos souhaits, rien ne vous sera imposé.

Vous pouvez être accompagnée de votre bébé.

Il sera le bienvenu.

Renseignements  
et prise de rendez-vous

Tél : 03.27.24.31.33



## **POUR CONTACTER LA MATERNITE**

**Prendre rendez-vous  
pour la rééducation périnéale  
Tél : 03.27.24.31.33**

**Prendre rendez-vous avec une sage-femme :  
Tél : 03.27.24.31.33**

**Pour participer aux ateliers proposés  
avant et après votre grossesse  
par les sages-femmes  
Tél : 03.27.24.31.33**



Centre Hospitalier de DENAIN  
25 bis rue Jean Jaurès 59220 DENAIN  
[www.ch-denain.fr](http://www.ch-denain.fr)



# **LA REEDUCATION PERINEALE**

## **Maternité Etienne STEEN CH DENAIN**

**1er étage  
Maternité**

**Tous les mardis**

