

Corinne GUENAULT

Kinésithérapeute
Spécialisée en rééducation périnéale

5 rue vieille Saint Nicolas
Angers Dautre
02 41 36 09 20
corinne.guenault@free.fr

Présentation de 3 Techniques

Bilan : avoir, être, vouloir, faire, pouvoir

Objectif : confiance, volonté et envie pour le Patient

- T1: électrostimulation
- T2: techniques ballonnets
- T3: gymnastique hypopressive

- *BFB : Bio Feed Back*
- *EPP : éducation du planché pelvien – travail manuel*
- *Technique comportementale et éducation thérapeutique*

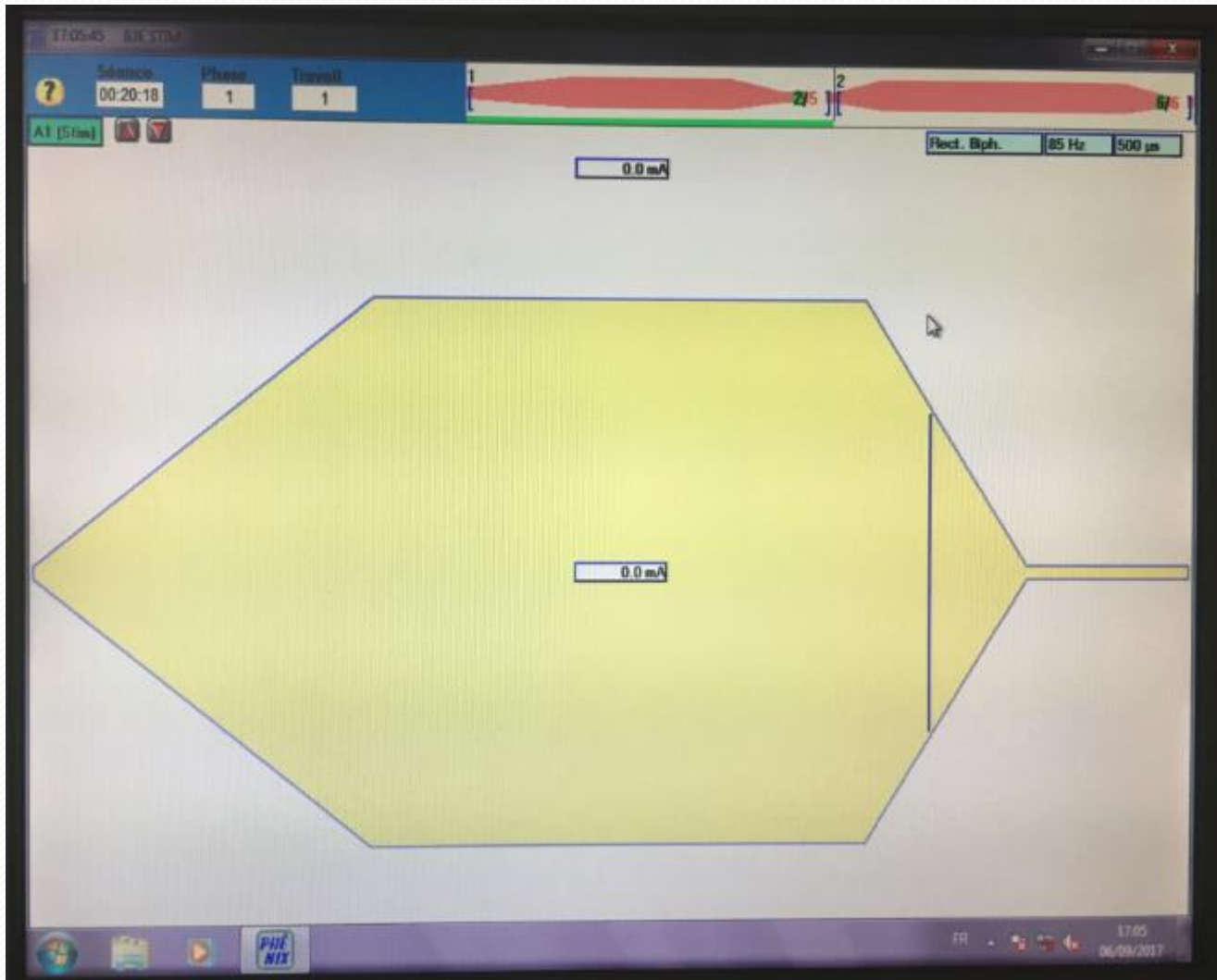
T1 : Electrostimulation

- BFB inaccessible car périnée trop faible (P<2-3)
- Pas une technique isolée
- En alternance avec le BFB
- enrichissement proprioceptif, force et endurance (assis debout couché)
- Périnée 5 mais avec **IUE** persistante +/- prolapsus (augmentation de p de clôture urétrale) (30-100hz)
- **Hyperactivité vésicale** sollicitation des fibres de types 1 pour relâchement vésical (5-30hz)
- **Tens douleur** cicatricielle ou dyspareunie pour reprise de confiance
- Vigilance : fatigue musculaire
- Auto gestion de l'intensité



Résultat / Utilisation/ 🍌

T1 : Electrostimulation



T1 : Contre indications

- Post partum immédiat < 3 mois
- Reflux vésico urétral
- Infections
- Troubles neurologiques
- Grossesse
- Patiente: refus, réactions, compréhension,
- Néphropathie
- Tumeurs intra pelvienne

T2 : Ballonnets

Bilan : manométrie
+ explication Patient

Travail sensitif

Volume seuil de perception consciente < 20ml - 10ml/séance

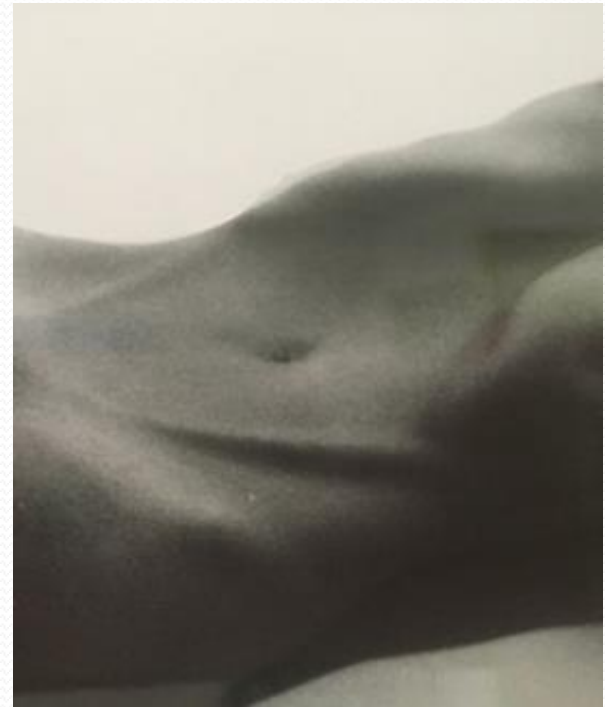
Volume de sensation constante envie de défécation 90ml

Travail de la compliance rectale

Volume max tolérable 250-300ml +10 à 15ml/séance



T3 : Gymnastique hypopressive



T3 : Gymnastique hypopressive

- Technique globale
- Auto rééducation
- Technique respiratoire : Fausse inspiration
- Stimulation du transit
- Diminution de la gêne liée au prolapsus
- Renforcement du transverse et du périnée
amélioration de la compétence abdominale (poussée)
- Travail postural abdomino lombo pelvien
- Travail sensitif/ gestion des mvts et des efforts/verrouillage périnéal

conclusion

Patient = confiance, volonté et envie

- La rééducation périnéale est une prise en charge globale
- EPP(travail manuel)
- BFB
- ESF
- Techniques gymniques globales
- Travail comportemental éducation thérapeutique

- Enrichissement proprioceptif et sensitif
- Augmentation de force → relâchement viscéral
- Amélioration de la vascularisation par l'entraînement musculaire
- Modifications comportementales

Les techniques au service du Patient





Merci de votre attention.