

# Notez bien que:

- Ce n'est pas normal d'avoir des fuites urinaires, fécales, ou de gaz lorsque vous riez, toussiez, éternuez, soulevez, sautez, ou courez.
- Ce n'est pas normal d'avoir de la douleur lombaire ou pelvienne persistante.
- Ce n'est pas normal de ressentir de la pression ou une lourdeur dans le vagin ou le rectum.
- Ce n'est pas normal d'avoir de la douleur lors des relations sexuelles.

Même si les symptômes décrits ci-haut sont communs, ils sont traitables et vous ne devriez pas avoir à vivre avec ceux-ci. La rééducation périnéale en physiothérapie peut vous aider à retrouver le contrôle, à maximiser votre fonction, et à améliorer votre qualité de vie après un accouchement.



## La physiothérapie en rééducation périnéale:

# Pendant et après la grossesse

Nous voulons rendre accessible aux femmes les connaissances, l'expertise, et les exercices nécessaires afin de faire face aux défis liés à la grossesse et l'accouchement.

Même s'il s'agit d'un événement naturel, le rétablissement suite à une grossesse et un accouchement n'est pas toujours facile et peut exiger de l'aide professionnel.

Savoir quand consulter un(e) physiothérapeute en rééducation périnéale peut optimiser votre fonctionnement et votre bien-être. Nous pouvons vous aider et vous guider à travers cette période si importante de votre vie.



# Périnatal

Consultez un(e) physiothérapeute pendant votre grossesse si vous avez:

- Douleur au pubis, dos, bassin, à l'aîne, aux fesses et/ou aux jambes
- Difficulté à faire des tâches quotidiennes, tel que tourner dans le lit, sortir de la voiture, marcher...
- Des fuites urinaires quand vous riez, tousssez, éternuez, marchez...
- Renflement de l'abdomen quand vous levez votre tête dans la position couchée (diastase)
- Douleur lors des relations sexuelles
- Varices vaginales
- Questions sur la préparation à l'accouchement

La physiothérapie périnéale est plus qu'un complément à vos soins prénataux. La grossesse est un bon moment pour prendre conscience de votre posture; d'apprendre comment faire une contraction du plancher pelvien (aussi appelé un « Kegel »); d'apprendre comment traiter ou prévenir l'incontinence, les prolapsus, et la douleur; et réduire les risques de blessure du plancher pelvien lors de l'accouchement.



# Post-partum

Consultez un(e) physiothérapeute après votre accouchement si vous avez:

- Cicatrice d'une césarienne, déchirure, ou épisiotomie
- Fuites urinaires, fécales, ou de gaz quand vous tousssez, éternuez, faites des efforts...
- Difficulté à vous rendre à la toilette à temps
- Difficulté à vider la vessie ou le rectum complètement
- Douleur lors des relations sexuelles
- Pression, lourdeur, ou renflement dans le vagin ou le rectum
- Douleur dans le vagin, rectum, bassin, pubis, abdomen, ou bas du dos
- Renflement de l'abdomen lorsque vous faites des efforts ou de l'exercice

Peu importe votre méthode d'accouchement (vaginale ou césarienne), la physiothérapie périnéale peut aider à vous rétablir des effets de la grossesse et de l'accouchement. Le traitement de la douleur lombaire ou pelvienne, de l'incontinence, d'un prolapsus, et/ou d'une diastase est surtout important pour que vous puissiez alors prendre soin de votre nouveau-né.

