

La pratique d'une activité physique, même à intensité modérée, entre dans la prévention des risques liés à l'inactivité, en jouant notamment un rôle essentiel sur la tonicité du périnée.

Les dysfonctionnements liés au périnée nous concernent tous, à tout âge de la vie : jeunes enfants, hommes, femmes enceintes, jeunes mamans, sportives, femmes ménopausées...

Le kinésithérapeute est compétent pour vous conseiller et vous accompagner dans votre démarche de mise en place d'une activité sportive.



RAPPEL L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RENFORCE VOTRE SANTÉ !

Effectuer 30 minutes par jour d'activité physique modérée (déplacements à pied, vélo, trottinette, escaliers, bricolage, jardinage...)

En complément, il est recommandé d'effectuer une activité physique d'intensité élevée 2 à 3 fois par semaine.



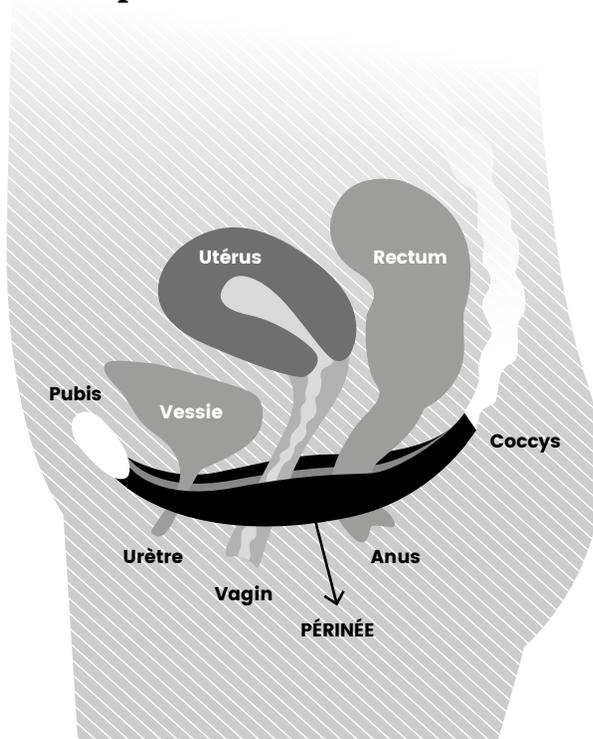
ZOOM SUR LE PÉRINÉE

Groupe de muscles qui s'étend du pubis au coccyx et qui soutient les organes pelviens.

Il permet de compenser les pressions subies par ces organes lors d'efforts, provoquées pendant des activités sportives (courses, sauts...) ou tout simplement de toux.

Son relâchement permet d'uriner et de déféquer et sa contraction permet de se retenir. Il participe également à la qualité de la vie sexuelle.

Anatomie du plancher pelvien Coupe transverse



BOOSTER sa santé

en prenant soin de son

PÉRINÉE

L'importance de l'activité physique chez les femmes enceintes et en post-partum

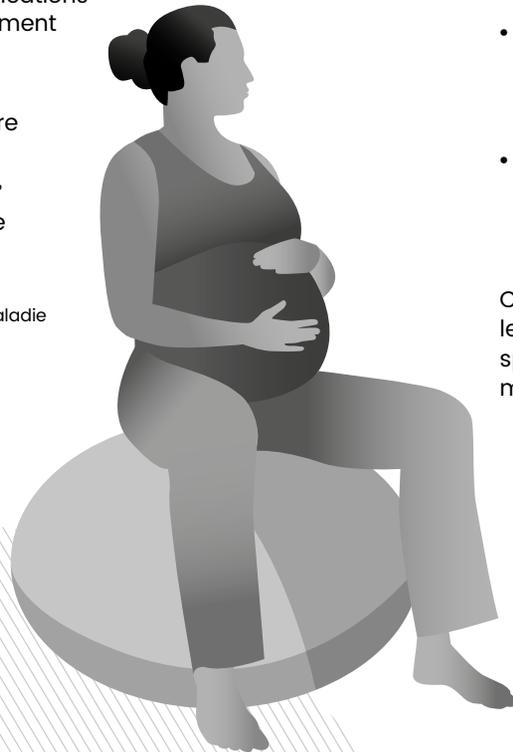
L'activité physique contribue à maintenir une bonne tonicité du périnée et ainsi prévenir les fuites urinaires et d'autres troubles associés à la grossesse et à l'accouchement.



Autres bénéfices d'une activité physique régulière

- Amélioration de la santé de la mère et du fœtus,
- Réduction du risque de prééclampsie*, d'hypertension gestationnelle, de diabète gestationnel,
- Contrôle de la prise de poids excessive,
- Réduction de complications pendant l'accouchement et de la dépression post-partum,
- Réduction du nombre de complications chez le nouveau-né,
- Diminution du risque de mortinatalité.

* La prééclampsie est une maladie de la grossesse qui associe une hypertension artérielle et la présence de protéines dans les urines. Elle résulte d'un dysfonctionnement du placenta.



Conseils

Pour les femmes ne présentant pas de contre-indication

- Pratiquer **une activité physique régulière durant toute la grossesse et la période post-partum**,
- Pratiquer **au moins 2h30 d'activité physique d'intensité modérée par semaine**,
- Intégrer **des activités physiques de cardio et de renforcement musculaire**, ainsi que des exercices d'**étirement musculaires en douceur**,
- **Continuer sa pratique d'activité physique d'avant grossesse, pendant la grossesse et après l'accouchement.**

Certains sports, comme par exemple : le pilates et le yoga, travaillent spécifiquement le renforcement musculaire du périnée.

Le kinésithérapeute est le spécialiste de la rééducation périnéale qui vous accompagne dans toutes les étapes de votre vie. N'hésitez pas à le consulter.



Les conséquences d'un périnée mal équilibré (trop ou pas assez tonique)



Fuites urinaires, constipations, douleurs, troubles sexuels, incontinence anale, besoins pressants, descentes d'organes

Il est essentiel de maintenir un équilibre musculaire du périnée. Pour prévenir ou traiter ces problèmes, contactez votre kinésithérapeute pour des conseils personnalisés en cas de problème.

Comment avoir un périnée en bonne santé ?



5 clés pour prendre soin de votre périnée :

- **Prévenir la constipation** : adopter une alimentation équilibrée,
- **Rester bien hydraté** : boire de l'eau tout au long de la journée,
- **Aller régulièrement aux toilettes** : 6 à 8 fois par jour,
- **Avoir des rapports sexuels épanouissants** : éviter les douleurs pendant les relations,
- **Choisir des activités sportives adaptées** : éviter de pratiquer des sports à fort impact en cas de périnée trop souple.

