

ENTRETIEN DU PLANCHER PELVIEN

27.12.2019

UN PÉRINÉE EN FORME, DE LA QUALITÉ EN PLUS

Comment savoir si son plancher pelvien est suffisamment entraîné ?

Les **femmes après leur grossesse**, puis leur accouchement sont souvent celles qui sont les plus avisées que leur plancher pelvien a été mis à rude épreuve et que pour retrouver un périnée en forme, les cours de récupération postnatale sont nécessaires.

Les **pertes d'urine** sont dans de nombreux cas le signe d'une faiblesse pelvienne. 25% à 45% des femmes sont concernées et la prévalence augmente avec l'âge.

[Référence](#)

Si une fuite d'urine involontaire se produit dans votre vie de tous les jours ou pendant vos activités sportives, on parle alors d'incontinence. Les formes légères d'incontinence sont plus répandues qu'on ne le pense. En règle générale, il est possible d'y remédier avec un entraînement du plancher pelvien ciblé ou une séance de [personal training](#).

Si courir, sauter, tousser, éternuer etc. ne sont pas possible sans une perte d'urine désagréable, il peut s'agir d'une forme d'incontinence plus avancée nécessitant la participation à un [cours d'entraînement du plancher pelvien](#).



Une **descente de l'utérus** peut aussi mener à une incontinence. Dans ce cas, il est recommandé d'exercer le plancher pelvien de façon intense dans des positions adéquates.

Il existe des moyens de lutter contre l'incontinence ! L'entraînement du plancher pelvien en fait partie en favorisant la perception corporelle et en vous apprenant à activer ou détendre les muscles de façon ciblée.

En cas de **maux du dos** persistants, l'entraînement du plancher pelvien est aussi efficace.

En effet, les douleurs dorsales sont souvent la conséquence d'une mauvaise posture. Corriger sa posture dorsale impliquera de fait votre plancher pelvien.

La **posture** droite est une condition importante pour ménager le plancher pelvien au quotidien. La colonne vertébrale est redressée, le bassin se trouve dans une position centrée, les épaules sont détendues et libres. C'est pourquoi, l'entraînement du plancher pelvien peut non seulement vous aider à corriger votre posture mais aussi à vous débarrasser de vos douleurs.

Un autre aspect important pour le bon fonctionnement du plancher pelvien est la **respiration**.

L'entraînement du plancher pelvien ne signifie pas seulement le renforcement de la musculature, mais aussi la **détente consciente** et délicate. Cette détente passe par la respiration et le calme.

Une consultation chez un médecin est recommandée tout particulièrement si les fuites ou les douleurs persistent malgré vos efforts et votre entraînement.

C'est en combinant une bonne musculature des muscles du tronc et ceux du plancher pelvien, ainsi que d'une respiration adaptée que l'on peut atteindre un état satisfaisant et stable dans le temps.

Alors...Êtes-vous d'accord ?

Entretenir un plancher pelvien dynamique est un plaisir à vie !

Exercices et astuces pour un plancher pelvien en bonne santé

Plusieurs positions sont possibles : couchée sur le dos, allongée sur le côté, à quatre pattes, appuyée sur les avant-bras, assise ou debout. Pratiquez aussi longtemps que vous le souhaitez. Complétez tous les exercices en bougeant votre bassin et en vous détendant un bon moment.

La “Vague”

La vague est un exercice de base facile à faire où que l'on soit. Cet exercice vous permettra de prendre pleinement conscience de votre périnée.

Lent, rapide, pratiquez l'exercice selon votre propre rythme respiratoire. Imaginez des vagues qui se forment (contraction) puis s'écrasent sur la plage (relaxation).

En expirant, activez votre vagin en fermant les lèvres et en les tirant légèrement vers l'intérieur (contraction du plancher pelvien)

En inspirant, détendez votre périnée.

Recommencez l'exercice avec l'anus comme si vous souhaitiez retenir un gaz.

En inspirant, détendez votre sphincter de l'anus.



La “ligne droite”

C'est un exercice d'endurance qui demande de la patience.

Maintenir la contraction est un challenge au début. En pratiquant régulièrement, le contrôle sur le plancher pelvien s'améliore. Pour mesurer vos progrès, comptez tranquillement durant l'exercice : vous verrez que la durée de contraction va augmenter au fil du temps.

En expirant, activez votre périnée.

Inspirez en gardant la contraction du plancher pelvien.

Continuez votre respiration tout en maintenant la contraction.

Si vous perdez la contraction, faites une pause-détente.

Après quelques cycles de respiration, relâchez-le en expirant.

Inspirez et détendez-vous profondément.

“L’ascenseur”

C’est également un exercice d’endurance. Cet exercice peut être pratiqué de différentes manières. Venez les découvrir en cours. Le fessier, les épaules et le visage restent détendus pendant l’exercice.

En expirant, tirez le périnée doucement vers l’intérieur et vers le haut (1^{er} étage).

En inspirant, gardez la contraction du plancher pelvien.

En expirant, activez le plancher pelvien d’avantage (2^{ème} étage).

Inspirez et gardez la contraction du plancher pelvien.

Expirez en activant le plancher pelvien encore plus (3^{ème} étage).

Inspirez de nouveau et gardez la contraction.

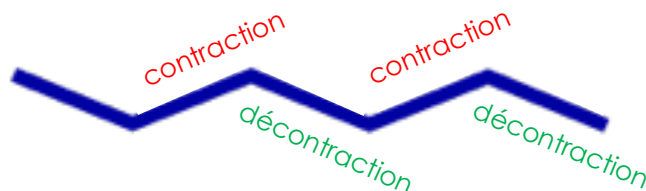
Expirez une dernière fois et relâchez l’activité complètement.

Inspirez et détendez-vous totalement.

Le “Zig-Zag”

Cet exercice est un exercice de renforcement musculaire. Il est pratiqué indépendamment du rythme respiratoire.

Contractez puis détendez votre plancher pelvien rapidement et vigoureusement en alternance. Imaginez un schéma en zig-zag.



S’entraîner au quotidien ne coûte rien !

Une posture droite en position assise ou debout renforce la musculature du tronc.

Se lever en expirant à un effet activant sur le plancher pelvien.

Gravir les escaliers en gardant un dos droit est un exercice complet pour l’ensemble de votre corps.

Le simple fait de marcher fait travailler le plancher pelvien et les muscles du tronc : gardez le dos droit et le nez derrière les orteils.

Travaillez votre équilibre : mettez vos pantalons et vos chaussettes sur une seule jambe en arrondissant le dos et en activant les abdominaux. Continuez de respirer de façon détendue. Restez prudente...c’est un défi !

Vous attendez que votre café soit prêt ? Vous êtes coincée dans une file d'attente ? Activez votre périnée ! Posture droite, écartez les pieds sans qu'ils ne bougent, rentrez le périnée et le nombril vers l'intérieur et vers le haut.

Quand faire le ménage devient un moment de détente !

Il existe de nombreuses situations durant lesquelles vous pouvez vous exercer.

Une posture droite tout en cuisinant renforce la musculature du tronc.

Passer la serpillière, récurer, ramasser des feuilles dans le jardin ou enlever la neige sont particulièrement adaptés pour la pratique d'une belle posture, effectuez-les en pleine conscience avec votre périnée !

En portant vos provisions, bébé ou la panier à linge, activez votre plancher pelvien et expirez en soulevant.

En changeant bébé, en se brossant les dents, en attendant à la caisse, assise à votre bureau ou dans la voiture, mettez ces temps d'attente à profit pour vous entraîner.

Astuces pour les jeunes mamans

Porter bébé avec ou sans nacelle, gardez une posture droite.

Soulevez votre bébé si possible en gardant un dos droit pour protéger le plancher pelvien et le dos.

Marcher et pousser la poussette est un super exercice pour entraîner l'ensemble des muscles du corps. Gravier les pentes avec une posture droite est encore plus efficace ! Gardez le nez toujours derrière les orteils !

Intégrez votre enfant dans l'entraînement en le posant devant vous sur le sol et en faisant des câlins ou en lui parlant durant les exercices.

Je vous souhaite du succès et de l'endurance !

Soyez la bienvenue pour un cours d'entraînement du plancher pelvien.

Ursula Tinguely Stritt

www.mouvied.ch

Un immense MERCI à Fabienne Kramer pour son aide précieuse dans les relectures en français.