

Questions à se poser

Problèmes périnéaux

- ▶ Voulez-vous avoir un accouchement plus facile et prévenir l'incontinence ainsi que la douleur pelvienne?
- ▶ Avez-vous des pertes urinaires lorsque vous éternuez, riez, courez ou faites de l'exercice?
- ▶ Allez-vous souvent à la salle de bain 'juste au cas où' ?
- ▶ Avez-vous de la difficulté à vous rendre à la salle de bain à temps?
- ▶ Avez-vous de la difficulté à retenir, à évacuer vos selles ou vos flatulences?
- ▶ Depuis que vous avez eu des enfants, avez-vous de la douleur vulvaire/vaginale durant les relations sexuelles?

Problèmes musculo-squelettiques

- ▶ Avez-vous la sensation que votre bassin n'est pas stable?
- ▶ Avez-vous de la douleur lombo-pelvienne?
- ▶ Avez-vous de la douleur au cou, au dos ou aux épaules en prenant soins de vos enfants?

Prévention des blessures

- ▶ Voulez-vous divers conseils et exercices pour vivre votre grossesse en santé.
- ▶ Voulez-vous un programme post-natal, pour retrouver votre forme d'avant?

Nous pouvons vous aider à résoudre et/ou prévenir ces problèmes !

Contactez dès maintenant notre physiothérapeute spécialisée en rééducation périnéale et pelvienne, Jodi Forster-Molstad pht.



Adresse : 80 rue Racine Est, bureau 205,
Chicoutimi , Qc, G7H 1P6.
Entrée principale sur le rue Morin

Téléphone : 418-545-7765
Télécopie : 418-973-9977
Courriel: info@cliniquelambertphysio.com
Site internet: cliniquelambertphysio.com



Programmes pré et post nataux



***Nous vous aiderons
à rester actif et en santé!***

La grossesse, de part les hormones libérées, amènent différents changements au corps de la femme. Ces changements physiologiques et physiques peuvent provoquer des problèmes chez certaines femmes, notamment de l'incontinence, des douleurs au dos, aux sacroiliaques, à la symphyse pubienne, etc. Une diastase des grands droits peut aussi se produire.

Après l'accouchement, les douleurs articulaires et l'incontinence peuvent persister. Il peut aussi y avoir des douleurs au périnée et au niveau de la cicatrice qui peuvent engendrer des douleurs aux relations sexuelles.

Évaluation périnéale avant l'accouchement.

Cela va vous aider à comprendre les besoins de votre plancher pelvien, en terme d'assouplissement ou de renforcement durant la grossesse et en prévision de l'accouchement.

De plus, cela vous aidera à diminuer le temps de pousser et à prévenir les déchirures de votre plancher pelvien ou l'épisiotomie.

Déchirure du périnée

Si vous avez eu une épisiotomie, ou si vous avez eu une déchirure au niveau de votre plancher pelvien, un programme adapté de renforcement musculaire est primordial.

Bien que certaines femmes accouchent par césarienne, cela ne veut pas dire que le plancher pelvien s'en retrouve épargné. Une évaluation locale permettra de voir si vous avez besoin d'une rééducation périnéale.

Conditions qui peuvent être traitées / évitées :

- ▶ Dysfonction du plancher pelvien
 - incontinence d'effort
 - urgence/fréquence
 - douleur durant les relations sexuelles
 - Constipation
 - Incontinence fécale, flatulence
- ▶ Douleur rectale/vaginale
- ▶ Débalancement musculaire et de la stabilité du tronc
- ▶ Diastase abdominale
- ▶ Prolapsus d'organes pelviens
- ▶ Douleur au dos, au bassin, aux épaules, et au cou en vous occupant de vos enfants.

Que comporte un traitement?

Initialement, une évaluation doit être complétée afin de déterminer les problématiques sous-jacentes à votre condition. Votre physiothérapeute identifiera ensuite un plan de traitement spécifique à vos besoins. Les traitements pour les conditions nommées auparavant ont beaucoup de succès, quand ils sont effectués avec un physiothérapeute spécialisé en rééducation périnéale et pelvienne.

Un examen interne est nécessaire pour toutes les conditions du plancher pelvien.

Approche de traitement:

- ▶ Exercices
- ▶ Rééducation posturale et fonctionnelle
- ▶ Évaluation et traitement du plancher pelvien
- ▶ Mobilisations des cicatrices
- ▶ Thérapie manuelle
- ▶ Électrothérapie au besoin

