

## QUESTIONS À SE POSER !

- “ Est-ce que vous ressentez :
  - une sensation de plénitude ou de lourdeur dans le vagin et/ou le rectum?
  - de la difficulté à initier la miction?
  - le besoin de forcer pour uriner ou pour évacuer des selles?
  - de l'inconfort ou de la douleur lors des relations sexuelles?
  - que quelque chose sort par votre vagin?
  - que votre vessie ou votre rectum ne se vide pas complètement.
- “ Souffrez-vous de constipation?
- “ Est-ce que votre docteur vous a dit que vous aviez un prolapsus?

**Si vous avez répondu “oui” à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous souffrez d'un prolapsus des organes pelviens.**

**Nous pouvons vous aider à résoudre ces problèmes !**

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

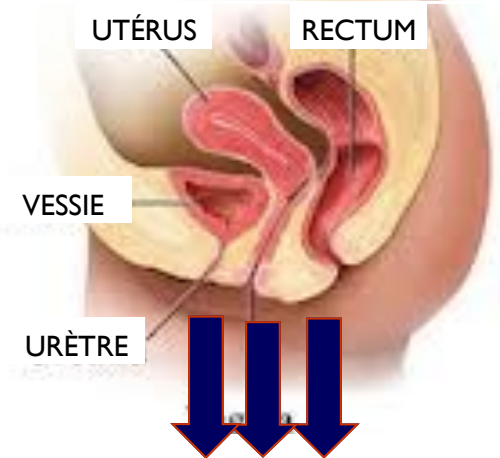


Adresse : 80 rue Racine Est, bureau 205,  
Chicoutimi , Qc, G7H 1P6  
Entrée principale sur la rue Morin

Téléphone : 418-545-7765  
Télécopie : 418-973-9977  
Courriel: [info@cliniquelambertphysio.com](mailto:info@cliniquelambertphysio.com)  
Site internet: [cliniquelambertphysio.com](http://cliniquelambertphysio.com)



## Rééducation périnéale pour les femmes souffrant de prolapsus



Descente d'organes

**Reprenez le contrôle  
de votre vie!**

## DÉFINITION:

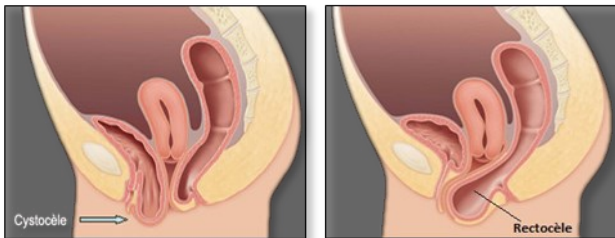
Le prolapsus des organes pelviens est décrit comme étant la perte du support fibro-musculaire des organes pelviens résultant en une protrusion ou la descente d'un ou de plusieurs des murs vaginaux (antérieur, postérieur ou apicale).

Cette pathologie est souvent accompagnée de symptômes tel que le sentiment que quelque chose sort, ou de sensation de pesanteur au niveau du périnée.

**Les prolapsus peuvent inclure la descente dans le vagin de différents organes pelviens, tel que:**

- ▶ la vessie et/ou l'urètre
- ▶ l'utérus
- ▶ le rectum
- ▶ les intestins.

Voici, ci-dessous un exemple de descente de vessie (à gauche) et du rectum (à droite).

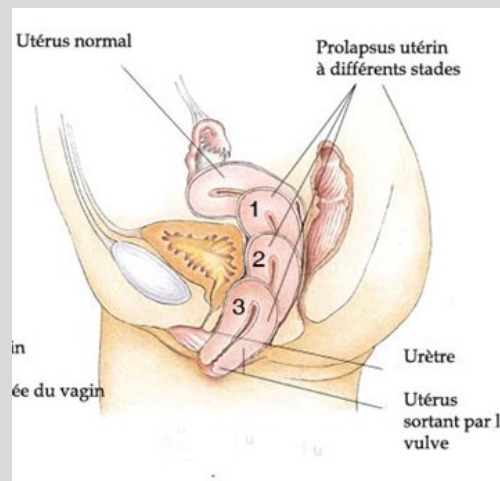


## SYMPTÔMES

- Sensation de lourdeur au niveau du périnée
- Sensation de plénitude rectale
- Sensation que quelque chose sort
- Incontinence urinaire
- Sensation que la vessie n'est pas complètement vidée lorsque la miction est finie.

## GRADES

- ▶ **Grade 1:** descente de l'organe à l'intérieur du vagin
- ▶ **Grade 2:** descente de l'organe jusqu'à l'ouverture du vagin
- ▶ **Grade 3:** descente de l'organe qui dépasse l'ouverture du vagin
- ▶ **Grade 4:** Descente complète de l'organe à l'extérieur du vagin



## TRAITEMENTS

### Grades 1 et 2:

- ▶ Les traitements conservateurs incluent ; l'éducation, réentraînement des muscles du plancher pelvien, renforcement des muscles stabilisateurs lombopelvien, l'éducation posturale et le traitement de la constipation.
- ▶ La chirurgie peut être évitée et votre prolapsus peut régresser.
- ▶ Les pessaires peuvent être utilisés pour soutenir les structures fibro-musculaire, le temps du renforcement musculaire.

### Grades 3 et 4

- ▶ Ces prolapsus requièrent habituellement une chirurgie.
- ▶ Cependant, il est primordial pour le succès de la chirurgie et le contrôle de votre prolapsus de faire le renforcement de votre plancher pelvien.
- ▶ L'utilisation d'un pessaire peut aussi aider à contrôler les symptômes et à protéger votre prolapsus de progresser à un grade plus avancé.

