



Ordre des  
masseurs-kinésithérapeutes

---

# DOSSIER DE PRESSE

## *kiné* périnée efficacité

---

Fuites, constipation, douleurs, troubles sexuels...  
Consultez votre kinésithérapeute.

À chaque moment de la vie, votre kinésithérapeute  
est le spécialiste de la rééducation périnéale.

[#kineperineeefficacite](https://twitter.com/kineperineeefficacite)

# Introduction

**« Fuites, constipations, douleurs, trouble sexuels,...  
À chaque moment de la vie, votre kinésithérapeute  
est le spécialiste de la rééducation périnéale ».**

L'Ordre des masseurs-kinésithérapeutes lance, le 8 mars prochain, une large campagne de sensibilisation nationale sur la rééducation périnéale. Véritable enjeu de santé publique, les dysfonctionnements liés au périnée nous concernent tous, à tout âge de la vie : jeunes enfants, femmes enceintes, jeunes mamans, sportives, hommes ayant subi une opération de la prostate, femmes ménopausées,...

Handicapants au quotidien, ces troubles ont un impact négatif fort sur la vie de ceux qui en souffrent. Recentrer la prise en charge par les kinésithérapeutes, spécialistes de la rééducation périnéale et lutter contre les idées reçues, est aujourd'hui devenu indispensable si l'on veut améliorer la qualité de vie des patients.

# La campagne de communication

L'Ordre des masseurs kinésithérapeutes, en partenariat avec deux associations spécialisées en périnéologie (SIREPP et AREPP), a décidé de lancer, le 8 mars prochain, une grande campagne de sensibilisation nationale sur la rééducation périnéale. A destination du grand public mais aussi des professionnels de santé, la campagne vise à rappeler que les troubles périnéo-sphinctériens ne sont pas une fatalité et que les kinésithérapeutes prennent en charge ceux et celles qui en souffrent, à tout âge de la vie.

Un kit de communication sera mis à disposition sur le site de l'Ordre [www.ordremk.fr](http://www.ordremk.fr) :

## CAMPAGNE D'AFFICHAGE

- UNE SÉRIE DE 5 AFFICHES représentant les patients, dans des étapes différentes de leur vie : une jeune femme sportive, une femme enceinte, une jeune maman, un cinquantenaire sportif et une femme dans la soixantaine. Traitées sous forme d'illustration, reliées graphiquement les unes aux autres, elles mettront en lumière les liens qui unissent le patient à son kinésithérapeute.



Ordre des masseurs-kinésithérapeutes



Daphné, 32 ans  
Epanouie avec son enfant

Toujours libre de ses mouvements


## kiné périnée efficacité

Fuites, constipation, douleurs, troubles sexuels...  
Consultez votre kinésithérapeute.

À chaque moment de la vie, votre kinésithérapeute est le spécialiste de la rééducation périnéale.

#kineperineefficacite

Ordre des masseurs-kinésithérapeutes



Alix, 28 ans  
Active pendant sa grossesse

À fond dans son job

## kiné périnée efficacité

Fuites, constipation, douleurs, troubles sexuels...  
Consultez votre kinésithérapeute.

À chaque moment de la vie, votre kinésithérapeute est le spécialiste de la rééducation périnéale.

#kineperineefficacite

Ordre des masseurs-kinésithérapeutes



Isabelle, 65 ans  
Profite de son temps

Concentrée sur sa posture

## kiné périnée efficacité

Fuites, constipation, douleurs, troubles sexuels...  
Consultez votre kinésithérapeute.

À chaque moment de la vie, votre kinésithérapeute est le spécialiste de la rééducation périnéale.

#kineperineefficacite

- **UNE PLAQUETTE D'INFORMATION**, à vocation plus pédagogique sur le rôle du périnée, les conséquences de ses dysfonctionnements, les techniques de rééducation.

Mis à mal pendant votre grossesse et votre accouchement, inefficace après une opération de la prostate ou tout simplement victime du vieillissement, il ne remplit peut-être plus son rôle de soutien des organes pelviens et de verrou lors des efforts.

### Le périnée

C'est un groupe de muscles en forme de losange qui s'étend du pubis au coccyx. Véritable hamac musculaire, il soutient les organes pelviens. Pendant la grossesse puis l'accouchement, soumis aux hormones, aux variations de poids et de volume, les tissus du périnée sont étirés, distendus, fragilisés voire déchirés...

Pubis, Vessie, Utérus, Rectum, Anus, Coccyx, Périnée

### Les conséquences des dysfonctionnements

- Fuites urinaires
- Douleurs
- Troubles sexuels
- Descentes d'organes
- Besoins pressants
- Incontinence anale

### Rééducation pour qui ?

- Les enfants qui souffrent d'énurésie
- Les enfants constipés
- Les fuites chez les jeunes sportives
- Les femmes enceintes
- Les jeunes mamans
- Les hommes ayant subi une opération de la prostate
- Les femmes ménopausées

### Les techniques de rééducation

Manuelles ou instrumentales, elles seront adaptées à chaque personne et varient tout au long de la rééducation en fonction de l'évolution.

- En position assise ou debout
- Au besoin à l'aide de stimulations électriques
- En apprenant à bien contrôler chaque situation, comme la toux ou des besoins urgents

Votre kinésithérapeute adaptera la rééducation, toujours avec votre accord après vous avoir expliqué ce qu'il vous propose et avoir répondu à vos questions.

C'est à deux que vous déterminerez ce qui vous convient le mieux.

### Halte aux idées reçues...

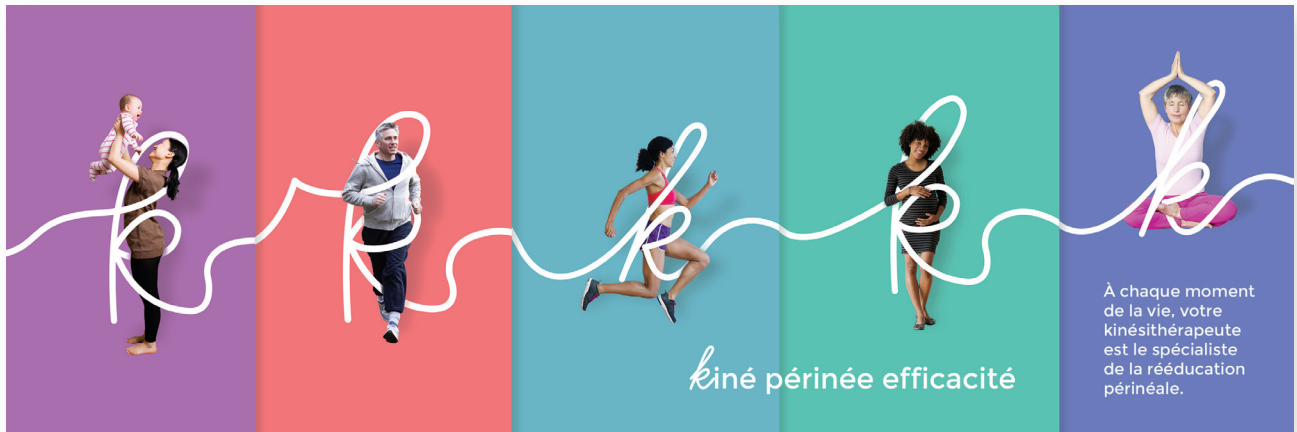
Avoir envie d'uriner sous la douche, c'est normal	J'ai mal pendant les rapports... C'est normal après un accouchement
Passé 50 ans, les troubles sexuels sont une fatalité	Après l'accouchement les fuites, il faut vivre avec
Le café fait beaucoup uriner	Après une opération de la prostate l'incontinence est irrémédiable
Il n'existe qu'un seul type d'incontinence urinaire	Le travail du périnée pendant la grossesse ne sert à rien
Les fuites urinaires arrivent uniquement aux femmes qui ont eu des enfants et aux personnes âgées	On a toutes des fuites lorsqu'on fait du sport... Encore plus après un accouchement
L'incontinence chez la femme est quelque chose de très rare	J'ai passé l'âge de remuscler mon périnée

FAUX

La campagne d'affichage, destinée à la fois au grand public et aux professionnels de santé, sera mise à disposition dans les salles d'attente des kinésithérapeutes, médecins, gynécologues, établissements de soins.

## CAMPAGNE DIGITALE

- MISE EN PLACE D'UNE CAMPAGNE VIRALE, notamment sur les réseaux sociaux de l'Ordre et de ses partenaires, avec le Hashtag **#kineperineeefficacite**. Grâce au relai des professionnels de santé et à leurs témoignages, les patients pourront faire part de leurs interrogations et trouver des réponses aux questions qu'ils se posent.



- HALTE AUX IDÉES REÇUES : Tweets et posts d'une série de Gif animés sur ce qui se dit à tort sur ces troubles périnéo-sphinctériens. L'objectif : interpeller et démontrer que la rééducation périnéale s'adresse à tout le monde.

IDÉES REÇUE N°3

Après une opération  
de la prostate  
l'incontinence  
est irrémédiable.

**FAUX**

IDÉES REÇUE N°5

Passé 50 ans,  
les troubles sexuels  
sont une fatalité.

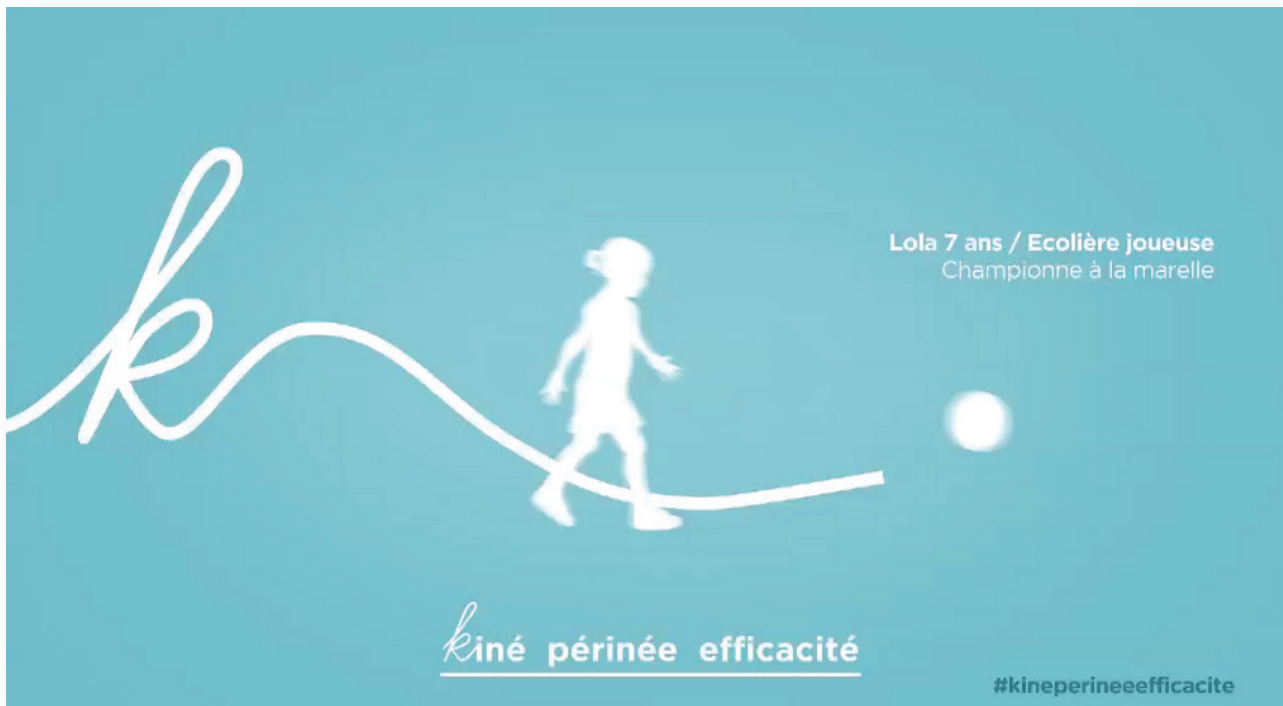
**FAUX**

IDÉES REÇUE N°8

Après  
l'accouchement  
les fuites,  
il faut vivre avec.

**FAUX**

- DIFFUSION D'UN FILM D'ANIMATION SUR LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE. Traité sur les mêmes codes graphiques que la campagne d'affichage, il vient « donner vie » aux patients en montrant que le kinésithérapeute accompagne le patient tout au long de sa vie. Le film sera téléchargeable sur le site de l'Ordre.



# La rééducation périnéale en France

Les bases de la rééducation périnéale ont été jetées en France en 1978 par un kinésithérapeute, Alain Bourcier. A cette époque, avec le Pr Taurelle, chef de service de gynéco-obstétrique, à l'AP-HP, ils ont permis aux premières femmes de bénéficier en France et à titre expérimental de rééducation périnéale.

## Les décrets de compétences en post-partum

**Le décret de compétence n°2000-577 du 27 juin 2000, relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute prévoit :**

**ART.1 :** Les actes réalisés de façon manuelle ou instrumentale qui ont pour but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, de concourir à leur maintien et, lorsqu'elles sont altérées, de les rétablir ou d'y suppléer.

**ART.4 :** La gymnastique médicale(...) effectuée dans un but thérapeutique ou préventif(...). Le kinésithérapeute utilise à ces fins des postures et des actes de mobilisation articulaire, passive, active(...).

**ART. 5 :** Sur prescription médicale, le masseur-kinésithérapeute est habilité à participer aux traitements de rééducation suivants :

(...)

b) Rééducation concernant des séquelles :

(...)

- rééducation périnéo-sphinctérienne dans les domaines urologique, gynécologique et proctologique, y compris du post-partum à compter du quatre-vingt-dixième jour après l'accouchement ;

**ART. 13 :** Selon les secteurs d'activités où il exerce et les besoins rencontrés, le masseur-kinésithérapeute participe à différentes actions d'éducation, de prévention. Ces actions concernent en particulier : art. 13, e) : la pratique de la gymnastique hygiénique, d'entretien ou préventive.



**Mis à mal pendant votre grossesse et votre accouchement, inefficace après une opération de la prostate ou tout simplement victime du vieillissement, il ne remplit peut-être plus son rôle de soutien des organes pelviens et de verrou lors des efforts.**

## Le périnée

C'est un groupe de muscles en forme de losange qui s'étend du pubis au coccyx. Véritable hamac musculaire, il soutient les organes pelviens.

Pendant la grossesse puis l'accouchement, soumis aux hormones, aux variations de poids et de volume, les tissus du périnée sont étirés, distendus, fragilisés voire déchirés...

### QUELLE EST SA FONCTION ?

On peut le comparer à un hamac qui soutient les organes dans le petit bassin. Il permet de compenser les pressions subies par lesdits organes lors d'efforts provoquées pendant des activités sportives (courses, sauts...) ou tout simplement de toux.

Son relâchement permet la miction - le fait d'uriner et de déféquer- et sa contraction la continence urinaire et anale. Il participe également à la qualité de la vie sexuelle.

### POURQUOI LE PLANCHER PELVIEN EST IMPORTANT ?

L'affaiblissement de ce muscle peut entraîner des pertes urinaires et de selles, des difficultés à retenir ses gaz intestinaux, une diminution de la satisfaction sexuelle. Il peut également générer des descentes d'organes, ce que l'on appelle des prolapsus.

A l'inverse, un périnée trop tonique peut gêner l'écoulement des urines, l'évacuation des selles et provoquer des douleurs lors des rapports sexuels

### QUELLES SONT LES RISQUES ENCOURUS PAR LE PLANCHER PELVIEN ?

Comme tous les muscles, le périnée est exposé aux risques de lésions musculaires que sont l'étirement, la compression et la déchirure.

Il peut être affaibli ou lésé lors de divers événements de la vie : grossesse, accouchement, chirurgie, infection, agression...

Pendant la grossesse, il est soumis à la pression de l'utérus. Lors de l'accouchement, il est étiré et compressé par le passage du fœtus.

Les toux chroniques ou les activités sportives ou professionnelles, comme le saut, la course ou le port de charges, ou le surpoids sont aussi néfastes

A la ménopause, le vieillissement musculaire et ligamentaire peuvent entraîner des troubles de la continence.

**Le périnée, structure musculaire, peut bénéficier comme n'importe quel autre muscle de rééducation par un kinésithérapeute.**

# Rééducation pour qui ?

- Les enfants qui souffrent d'énurésie
- Les enfants constipés
- Les fuites chez les jeunes sportives
- Les femmes enceintes
- Les jeunes mamans
- Les hommes ayant subi une opération de la prostate
- Les femmes ménopausées

## Les techniques de rééducation

Manuelles ou instrumentales, elles seront adaptées à chaque personne et varient tout au long de la rééducation en fonction de l'évolution.

- En position assise ou debout
- Au besoin à l'aide de stimulations électriques
- En apprenant à bien contrôler chaque situation, comme la toux ou des besoins urgents

Le kinésithérapeute adaptera la rééducation, toujours avec l'accord du patient après lui avoir expliqué ce qu'il lui propose et avoir répondu à ses questions.

# Pour en savoir plus

## LES CONSÉQUENCES DES DYSFONCTIONNEMENTS

### Les fuites urinaires

#### Chez la femme

Il y a deux types de fuites urinaires : les fuites à l'effort et les fuites par urgenturie. Les fuites urinaires à l'effort lorsque l'on tousse, éternue, rie ou lors d'exercices sportifs, sont dues à l'augmentation de la pression sur la vessie et à une mauvaise réponse de la musculature du plancher pelvien.

#### Quelles solutions ?

Le traitement de première intention est la rééducation périnéale pour les fuites à l'effort et la rééducation associée ou non à un traitement médicamenteux pour les fuites par urgenturie.

#### Chez l'homme

Elles sont souvent en relation avec une chirurgie de la prostate. Elles apparaissent lors d'une envie brusque et soudaine par impossibilité de se retenir. L'envie peut être ressentie lors de stimuli comme le bruit de l'eau ou le contact de l'eau ou le stress et dans des situations particulières lors du retour à la maison (syndrome du paillason ou de la clef).

#### Quelles solutions ?

Le traitement de première intention est la rééducation associée ou non à un traitement médicamenteux.

#### Les jeunes filles

Parfois lorsque l'on se retient longtemps parce qu'on ne veut pas aller aux toilettes (par exemple toilettes sales à l'école), on peut avoir du mal à se détendre et permettre à l'urine de sortir, ou de ne plus ressentir correctement les besoins d'uriner. D'où des problèmes de fuites d'urine, des besoins urgents ou au contraire une difficulté de vidange complète de la vessie pouvant entraîner des infections urinaires...

#### Quelles solutions ?

Il faut boire suffisamment (1l par jour), de l'eau de préférence. Limiter les boissons à partir de 17H pour éviter le pipi au lit ou les levers de nuit. Aller aux toilettes régulièrement pour ne pas donner aux microbes le temps de proliférer.

#### Les sportives

Le sport n'a pas d'impact direct sur le renforcement de la musculature du périnée. Un déséquilibre progressif peut se créer entre le tonus des abdominaux et la résistance du périnée. Ainsi, les à-coups de pression abdominale avec des efforts répétitifs et parfois violents (selon le type de sport) vont augmenter le risque de fragilisation périnéale et entraîner ainsi des risques de fuites urinaires.

#### Quelles solutions ?

Il est important de travailler la musculature du périnée pour garder la tonicité nécessaire

si celui-ci présente une faiblesse et surtout adapter le geste sportif par l'apprentissage de l'ajustement postural au niveau pelvien.

Le kinésithérapeute est le professionnel le plus performant pour enseigner l'apprentissage du bon geste sportif.

### Les seniors

La prévalence de l'incontinence urinaire augmente avec l'âge. Elle est due notamment à la réduction des capacités mécaniques du muscle de la vessie ; chez la femme âgée à une carence en estrogènes entraînant des troubles musculaires et des muqueuses et chez l'homme à une augmentation de volume de la prostate et de la production d'urine entraînant des levers nocturnes.

#### Quelles solutions ?

La prise en charge doit s'appuyer sur un examen clinique complet afin de cerner les besoins réels ainsi que sur une rééducation périnéale classique avec travail musculaire de la contraction périnéale et une rééducation comportementale mictionnelle.

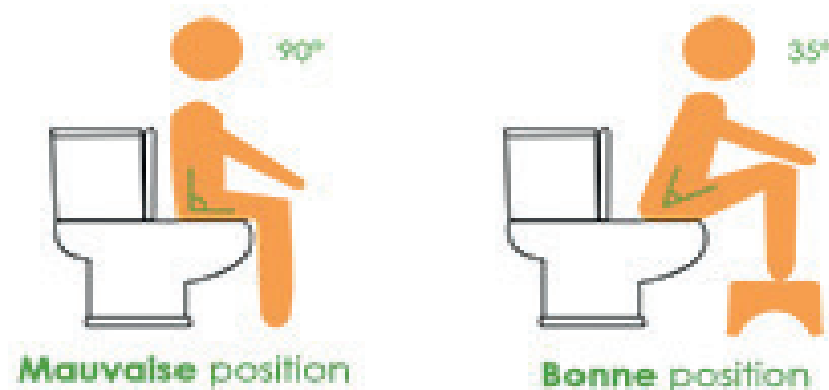
## CONSTIPATION, INCONTINENCE ANALE

La constipation et l'incontinence anale et fécale, bien qu'ayant des effets contraires, sont des conséquences des troubles périnéaux. L'incontinence anale et/ou fécale est l'émission involontaire de gaz et /ou de selles formées ou liquides et/ou de salissures. La constipation concerne aussi bien les enfants que les adultes et les personnes âgées.

#### Quelles solutions ?

La kinésithérapie périnéale associée au biofeedback négatif est le traitement de première intention.

Cette rééducation associe des mesures hygiéno-diététiques adaptées pour une bonne consistance des selles, de l'activité physique, une rééducation de la position de défécation, de la poussée, une approche comportementale de la statique lombo-pelvienne.



## LES PROLAPSUS

La vessie en avant, l'utérus au milieu, et le rectum en arrière reposent sur le plancher pelvien. Le prolapsus génital, couramment appelé « descente d'organes », est un déplacement anormal au travers de la paroi vaginale d'un de ces 3 organes.

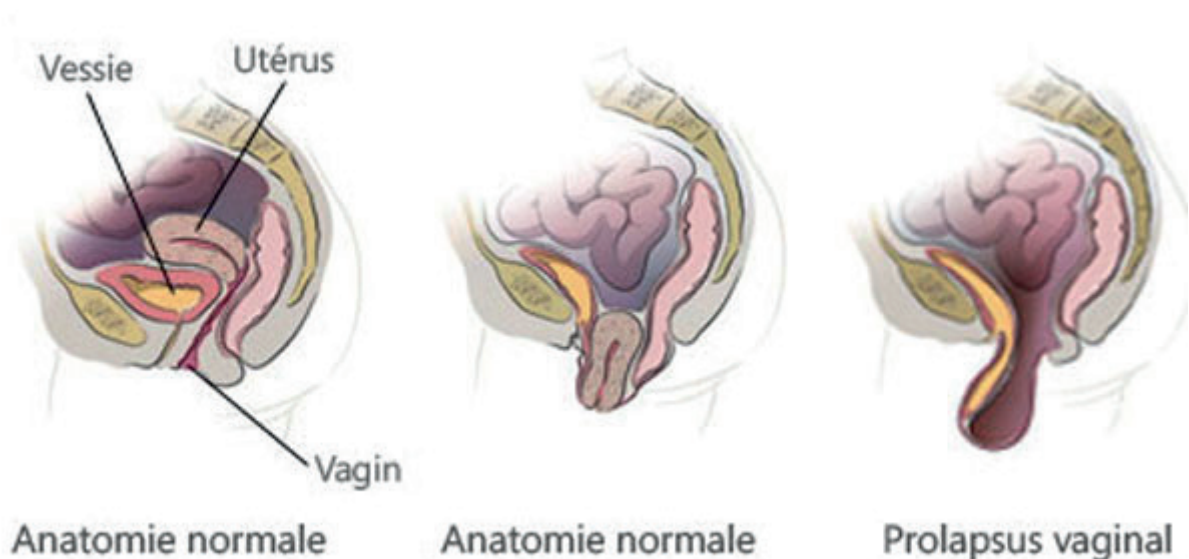
Le prolapsus se produit lorsque les ligaments de suspension des organes sont distendus ou les muscles du plancher pelvien affaiblis

### Quelles solutions ?

Dans le traitement des prolapsus, la rééducation périnéale devient abdomino-thoraco-pelvienne. Elle a pour but d'apporter une stabilisation de la situation anatomique.

Les dos voutés ou les cambrures lombaires qui accentuent les pressions sur les organes pelviens peuvent également générer des prolapsus. Seuls les kinésithérapeutes ont les compétences pour rééduquer les troubles de la statique rachidienne (rééducation du dos).

Enfin, l'évaluation des activités sportives, l'adaptation et la préparation physique au sport pratiqué pour limiter les pressions abdominales permettront de prévenir les prolapsus.



## TROUBLES SEXUELS FÉMININS

Lors de relations sexuelles la musculature périnéale féminine a une grande importance pour le « bon déroulement » de l'acte : compression du clitoris ; réduction de l'orifice vaginal ; apport sanguin dans la vulve et le clitoris ; resserrement du vagin...

Une musculature féminine tonique et efficace déclenche un supplément de rigidité chez l'homme.

Les troubles périnéaux entraînent ainsi une perte de sensation chez la femme et peuvent générer des défauts d'érection chez son partenaire.

A l'inverse, l'hypertonie périnéale peut être la cause du vaginisme, une contracture involontaire qui rend douloureuse voire impossible toute tentative de rapports sexuels avec pénétration.

#### Quelles solutions ?

La kinésithérapie peut donc grâce aux techniques à sa disposition restaurer chez sa patiente un périnée tonique (sans excès) et améliorer ainsi le vécu sexuel de sa patiente et le bien être sexuel de son couple.

## DOULEURS

Les femmes peuvent ressentir une sensation désagréable de pression ou d'inconfort provenant de la vessie, de la région anale, ou des organes génitaux. Si ces sensations s'aggravent lorsque la vessie se remplit ou pendant des relations sexuelles, il se peut que ce soit lié à des tensions anormales du périnée.

De même, la grossesse peut entraîner des troubles musculo-squelettiques.

#### Quelles solutions ?

Par l'approche de la thérapie manuelle sur les différentes articulations et les différentes chaînes musculaires, le kinésithérapeute va libérer les tensions, restaurer l'extensibilité tissulaire et réajuster la bonne posture. Il pourra par des conseils et une éducation thérapeutique indiquer l'ergonomie des gestes, l'utilisation d'aides à la position assise, la pratique de sport adapté.

## LES PRINCIPALES TECHNIQUES DE RÉÉDUCATION

- ✓ **Travail manuel** : peut se pratiquer par voie endo-vaginale ou endo-anale ou par voie externe sur le périnée. Il permet au kinésithérapeute de vérifier la bonne pratique du travail périnéal. Il guide le patient dans l'apprentissage de la bonne pratique. Il lui permet de travailler le renforcement musculaire et le verrouillage périnéal appliqué à l'effort par exemple.
  
- ✓ **Bio Feed Back** : méthode souvent instrumentale basée sur une rétro information qui va permettre au patient de visualiser le travail effectué, de l'analyser, de le corriger.
  
- ✓ **Electro Stimulation Fonctionnelle (ESF) endo cavitaire ou exo cavitaire** : elle va permettre de déclencher la contraction des muscles de manière passive puis active. Le patient va accompagner la stimulation pour permettre la prise de conscience du travail périnéal.
  
- ✓ **Compétence des muscles abdominaux** : corriger l'insuffisance des abdominaux et particulièrement du muscles transverse de l'abdomen pour une transmis-

sion correcte des pressions lors des efforts, une protection de la sphère pelvienne et une diminution de l'incontinence d'effort

✓ **Prise en charge comportementale** : par exemple, faire réaliser un calendrier mictionnel sur 24 ou 48 heures en notant les informations horaires et quantitatives sur les liquides absorbés, la fréquence et le volume des mictions, et les désordres (fuites, urgences, etc...). Il s'agit de cibler les mauvaises habitudes et de corriger l'organisation des mictions et la gestion des volumes bus.

Ces techniques ne sont que le point de départ des prises en charge. Après avoir appris à localiser, contracter, mobiliser le périnée, il faut savoir appliquer cet apprentissage dans la vie quotidienne en prenant en compte l'ensemble des autres composantes agissant dans ces situations : abdominale, rachidienne, ventilatoire

## POUR PLUS D'INFORMATIONS :

[www.ordremk.fr](http://www.ordremk.fr)  
Twitter : @cnomk  
[www.facebook.com/cnomk/](http://www.facebook.com/cnomk/)

[www.arrep.org](http://www.arrep.org)

[www.sirepp.fr](http://www.sirepp.fr)  
Twitter : @SIREPPerineo  
[www.facebook.com/SIREPPerineo/](http://www.facebook.com/SIREPPerineo/)





Ordre des  
masseurs-kinésithérapeutes

---

**CONSEIL NATIONAL DE L'ORDRE  
DES MASSEURS-KINÉSITHÉRAPEUTES**

120 - 122 rue Réaumur  
75002 PARIS  
[www.ordremk.fr](http://www.ordremk.fr)

**CONTACT PRESSE**

Marie-Josée Antoine / Franck Gougeon  
01 77 49 37 20 / 01 77 49 37 10  
[communication@ordremk.fr](mailto:communication@ordremk.fr)

**SUIVEZ-NOUS SUR**

 [@cnomk](https://twitter.com/cnomk)     [www.facebook.com/cnomk](https://www.facebook.com/cnomk)