

Endométriose

Ce que c'est

L'endométriose est une **maladie chronique** qui touche **5 à 20% des femmes en âge de procréer**.

L'endométriose est une maladie de l'endomètre, le revêtement interne de l'utérus : les cellules qui le composent migrent en-dehors de la cavité utérine en passant par les trompes de Fallope et colonisent d'autres organes de l'abdomen.

Chez une femme non atteinte de cette maladie, à chaque cycle menstruel, sous l'effet des hormones oestrogéniques, l'endomètre s'épaissit en prévision d'une éventuelle grossesse. S'il n'y a pas de fécondation, il se désagrège et saigne : ce sont les règles.

Chez les femmes souffrant d'endométriose, les cellules qui ont migré en-dehors de l'utérus demeurent sensibles aux hormones : elles saignent donc en-dehors de l'utérus mais ce sang ne peut être évacué naturellement comme les règles. Cela provoque, aux endroits où le tissu se trouve, des lésions, nodules ou kystes, ainsi que des réactions inflammatoires avec formation de cicatrices fibreuses et d'adhérences accolant les organes avoisinants entre eux et empêchant leur bonne mobilité.

En cas d'endométriose, le tissu utérin peut migrer au niveau des ovaires, du péritoine (membrane tapissant la cavité abdominale et les organes qui s'y trouvent), des ligaments utérins, et de l'espace séparant le vagin du rectum.

Dans des cas plus rares, l'endométriose peut toucher le côlon et l'intestin grêle, le col utérin, la vulve, le vagin, la paroi abdominale (en particulier au niveau de l'ombilic et des cicatrices), le diaphragme (muscle qui sépare le thorax de l'abdomen), la plèvre (membrane qui recouvre les poumons) ou les uretères (canaux urinaires allant des reins à la vessie).

Ce que je ressens

Si certaines endométrioses peuvent être indolore, le principal symptôme est le bas ventre douloureux (la zone pelvienne). Cette douleur, souvent intense mais non corrélée à l'importance des lésions survient majoritairement pendant les règles mais également avant ou lors de changement de position ou durant les rapports sexuels.

Certaines femmes également ressentir des douleurs lorsqu'elles urinent ou défèquent.

L'endométriose peut avoir des conséquences sur la fertilité et provoquer une hématurie (présence de sang dans les urines) ou des rectorragies (présence de sang dans les selles).

La prise en charge par le kiné

Face à l'endométriose, le kinésithérapeute peut agir de manière analytique, en externe et en interne, et de manière globale, en proposant les techniques suivantes : massages, mobilisations actives et passives, thérapie manuelle, biofeedback, physiothérapie, rééducation posturale, rééducation respiratoire, ETP.

Il va pouvoir aider la femme sur différents aspects de la maladie :

- En menant un **travail abdominal et respiratoire** : souvent les patientes avec un ventre douloureux ne le mobilisent plus. Retrouver une respiration abdominale pourra aider à la détente, la gestion de la douleur, et agir sur le transit.

- En travaillant sur les **dyspareunies** (douleurs aux rapports) superficielles ou profondes. Lorsque celles-ci sont superficielles (type vaginisme) : il apprend à la femme à relâcher son périnée car les antécédents douloureux peuvent créer une appréhension qui se traduit par une contraction qui rend la pénétration difficile ou impossible car douloureuse.

Lorsqu'elles sont profondes : l'endométriose peut créer des adhérences qui, en limitant la mobilité des tissus, rendent les rapports douloureux. Les cicatrices des suites de chirurgies peuvent entraîner le même genre de problèmes. Le kinésithérapeute va contribuer à rendre de la mobilité aux tissus.

Il peut également travailler les points gâchettes (trigger points) internes.

Les **mouvements actifs et l'activité physique** ayant également un effet positif sur les douleurs et le bien être psychique, le kinésithérapeute est en mesure d'accompagner progressivement la femme dans la reprise d'un sport ou du moins de l'aider à retrouver de la mobilité.

Enfin, le kinésithérapeute a toute sa place dans l'éducation thérapeutique de la patiente (ETP).