

Rééducation périnéale : des méthodes ludiques pour booster son périnée



Après bébé, on est heureuse mais fatiguée et la rééducation du périnée, c'est sûr, ça ne fait pas rêver. Des méthodes de rééducation périnéale plus ludiques et douces que celles dites « classiques » commencent à faire parler d'elles. On se laisse tenter ?

Finis les sondes ! On a assez donné dans ce genre de choses en neuf mois de grossesse et un accouchement pour se les épargner lors de la rééducation du périnée. Heureusement, il existe d'autres façons de tonifier son périnée. Des méthodes douces dont les exercices proposés permettent de travailler l'ensemble des muscles, de restructurer son corps, de le renforcer, et d'agir sur le tonus de cet organe, chamboulé par la grossesse (parfois même avant)... Tout est lié !

Toutes ces méthodes incluent un travail sur la posture et la respiration, la base de la rééducation du périnée.

Des méthodes remboursées ? Oui, si elles sont prescrites par une sage-femme ou un médecin pour la rééducation postnatale : elles s'inscrivent alors dans un cadre médical. Le praticien est tenu de procéder à au moins un toucher vaginal en fin de programme pour évaluer la tonicité retrouvée du périnée (un autre est souvent pratiqué aussi au début). A chacune sa méthode : le spécialiste choisira avec vous celle qui vous correspondra le mieux. Et si au bout de 10, 12, 20 séances, le travail n'est pas fini, on augmente le nombre de séances ou on change de méthode.

Pour les mams toniques le yoga/le pilates

C'est quoi ? Une gymnastique douce qui participe au renforcement musculaire (et donc du périnée, rattaché à d'autres muscles).

Comment ça marche ? Des exercices de gymnastique respiratoires permettant à la jeune maman de retrouver un équilibre corps/postures, de mieux ressentir et contrôler son périnée. Le Pilates et le yoga redonnent du tonus et aident au renforcement de la ceinture abdominale. Par groupe (3 à 6 personnes).

Où ? Chez les sages-femmes libérales.

Pour les mams sportives [Huber 360](#), [LPG](#)



C'est quoi ? Une nouvelle machine ultra-performante et ludique qui sert à la reprogrammation posturale indispensable à l'équilibre du périnée.

Comment ça marche ? En équilibre sur la machine HUBER 360, les pieds bien ancrés au sol, la femme retrouve la souplesse et la mobilité de son corps grâce à différents exercices. Un feedback en temps réel permet d'éviter les mauvaises postures.

Où ? Dans les centres de kinésithérapie équipés HUBER 360 et chez les sages-femmes libérales équipées et formées. Liste des centres sur www.lpgsystems.fr

Pour les mams zen, la gymnastique hypopressive

C'est quoi ? Cette méthode, dont un des fondateurs est le professeur Marcel Caufriez, s'inspire du Pilates et du yoga, ainsi que des techniques ancestrales de rééducation périnéale. Elle participe également au renforcement musculaire et à la diminution du tour de taille. L'objectif des exercices est de provoquer un réflexe à partir du diaphragme pour faire contracter le périnée et les abdominaux.

Comment ça marche ? La femme pratique des exercices respiratoires (relâchements du diaphragme par l'expiration – apnée – sans contraction volontaire simultanée du périnée, à la différence de la méthode de Gasquet), associés à l'enseignement de postures de base. Cette méthode agit sur 4/5e des fibres musculaires et travaille le galbe de la silhouette.

Où ? Liste des praticiens (kinés et sages-femmes) sur marcel-caufriez.net

Pour les mams relax, l'eutonie

C'est quoi ? Une gymnastique douce au même titre que le yoga et le Pilates, initiée par la sage-femme Francine Doucet, avec des exercices variés, où la jeune maman est tour à tour active et passive, dans un véritable échange entre elle et le praticien.

Comment ça marche ? Cette méthode fait travailler tous les muscles du bassin. Pour les exercices passifs, la femme, à terre, se laisse faire : c'est le praticien qui induit le mouvement. On respire comme on veut, la respiration n'est pas imposée comme au yoga.

Où ? Chez des sages-femmes libérales et des masseurs-kinésithérapeutes.

Pour les mams hippies, la méthode CMP (connaissance et maîtrise du périnée)

C'est quoi ? Une méthode mise au point par la sage-femme Dominique Trinh Dinh qui, contrairement aux autres, passe par le toucher. La femme apprend à prendre conscience des mouvements de son périnée avec l'aide de la sage-femme, en fermant les yeux et en « regardant » à l'intérieur d'elle.

Comment ça marche ? La jeune maman doit visualiser son vagin grâce à des images mentales fixes et d'autres qui aident à faire les mouvements. Par exemple,



une grotte, à l'intérieur de laquelle rentre une vague. Pendant ce temps, la sage-femme place ses doigts avec douceur sur les muscles concernés pour guider la jeune maman. Cette méthode, qui demande une forte concentration, vise à rendre la femme pleinement maîtresse de son périnée. Certaines spécialistes la personnalisent avec des images adaptées à chaque femme (celle qui craint l'eau visualisera difficilement une vague). Annie Prioux, sage-femme à Beauvais, traduit les images en verbes (pincer, presser, étirer...).

Où ? Liste des praticiens (kinés et sages-femmes) sur institutnaissanceetformations.fr

Pour les mams sereines, la méthode abdo-MG (abdominaux méthode Guillaume) ou Abdo-périnée-MG

C'est quoi ? Une méthode de rééducation/tonification de la sangle abdominale et du périnée, initiée par le kinésithérapeute Luc Guillaume et qui repose sur la gestion du souffle associé à une électrostimulation du périnée.

Comment ça marche ? La jeune mam' souffle dans un sifflet particulier (appelé Winner Flow), ce qui lui permet de travailler son diaphragme, de renforcer les muscles profonds des abdominaux et de tonifier son périnée.

Où ? Liste des praticiens (kinés et sages-femmes) sur www.abdo-mg.com