

DOULEURS PELVI-PERINEALES CHRONIQUES

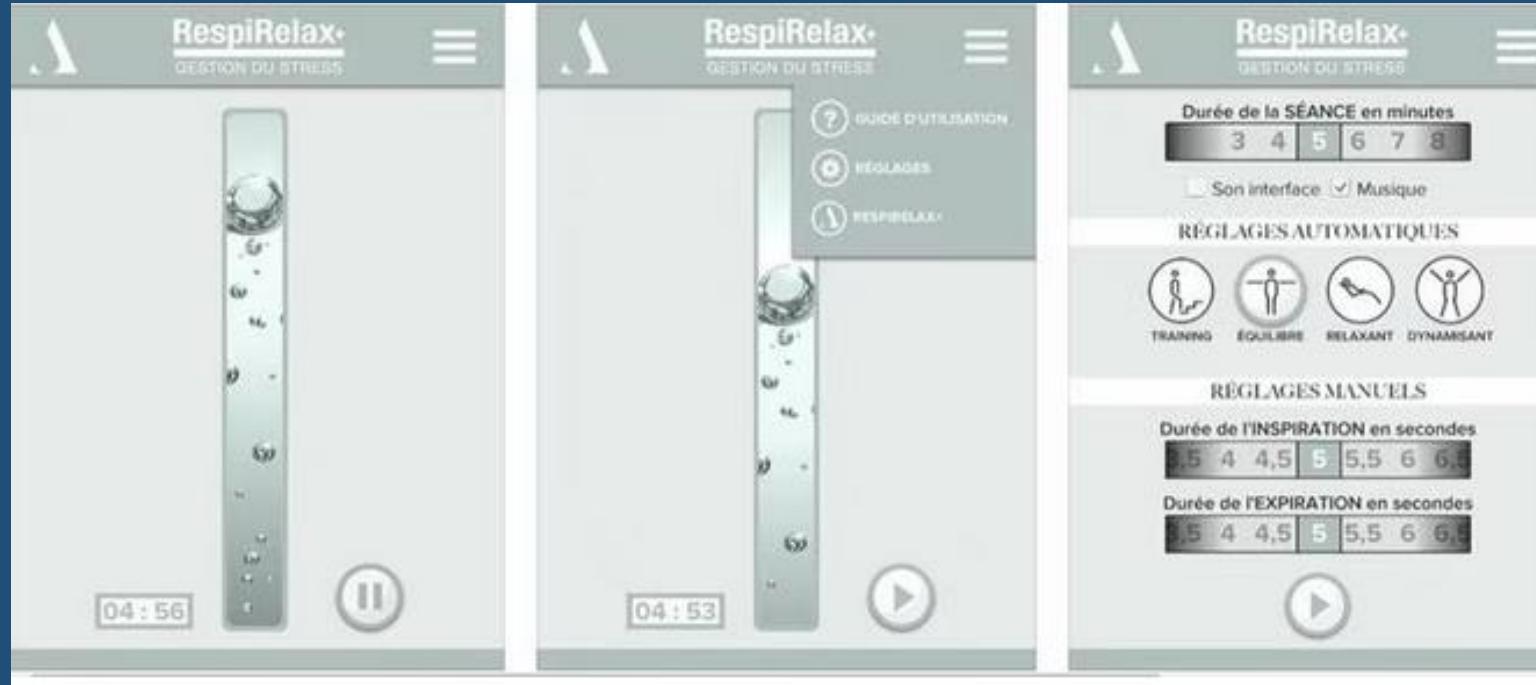
Comprendre, S'écouter, Prendre soin de soi



Dr Sylvie HENRY,
Mme Muriel LAUNOIS et Mme Gwendoline MICHEL, ergothérapeutes
Mme Chrystel LORENZ, kinésithérapeute



Expérience de respiration



RESPIRELAX +

Échelle de la douleur



LA DOULEUR

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle **DESAGREEABLE** liée ou non à une lésion tissulaire



Être douloureux
ou
Avoir une douleur ?

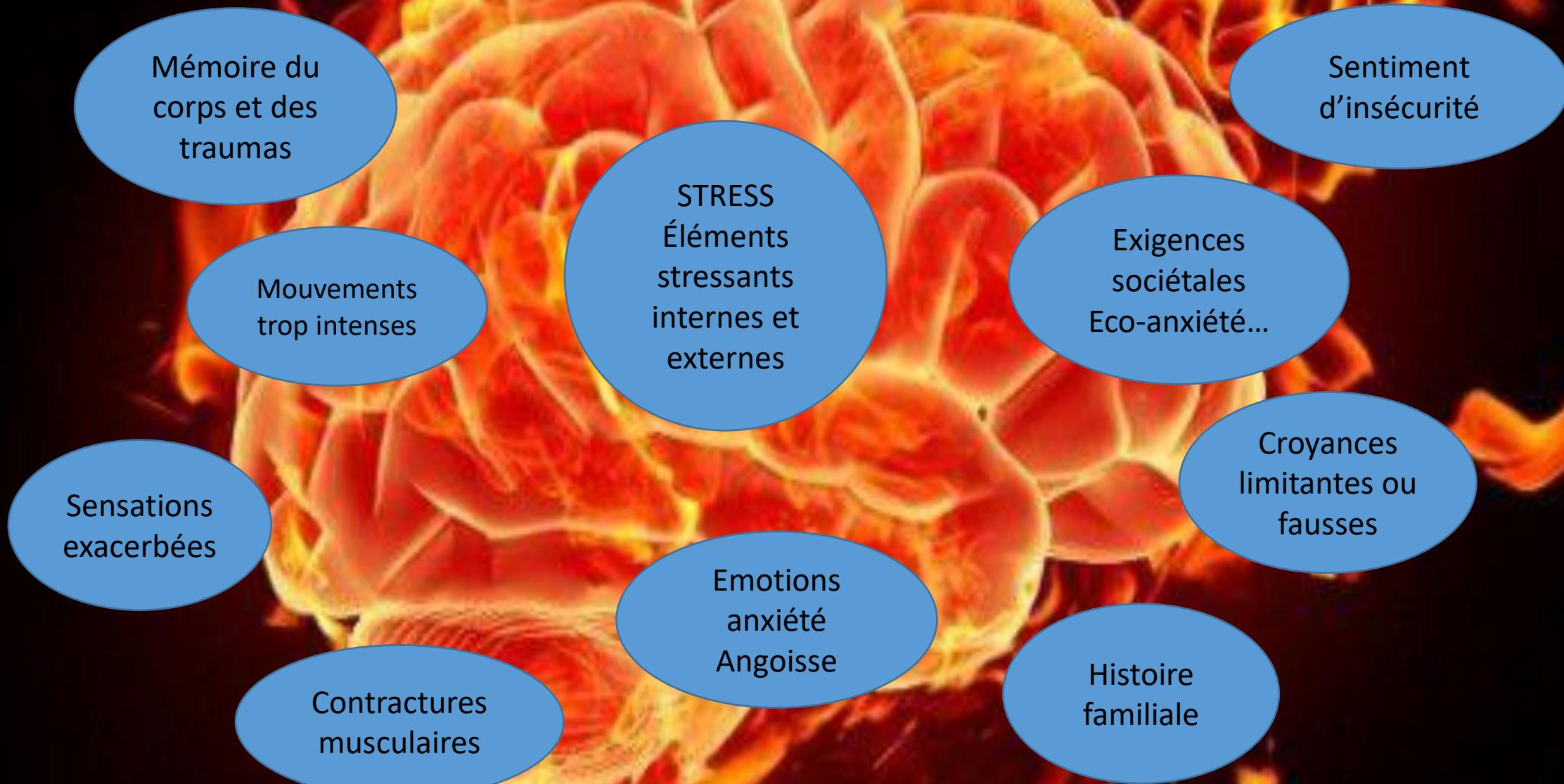
Souffrance
psychique

Douleurs
chroniques

Douleurs
physiques



La douleur peut **EMPIRER** si le cerveau croit qu'il y a **DANGER**



Un cercle vertueux

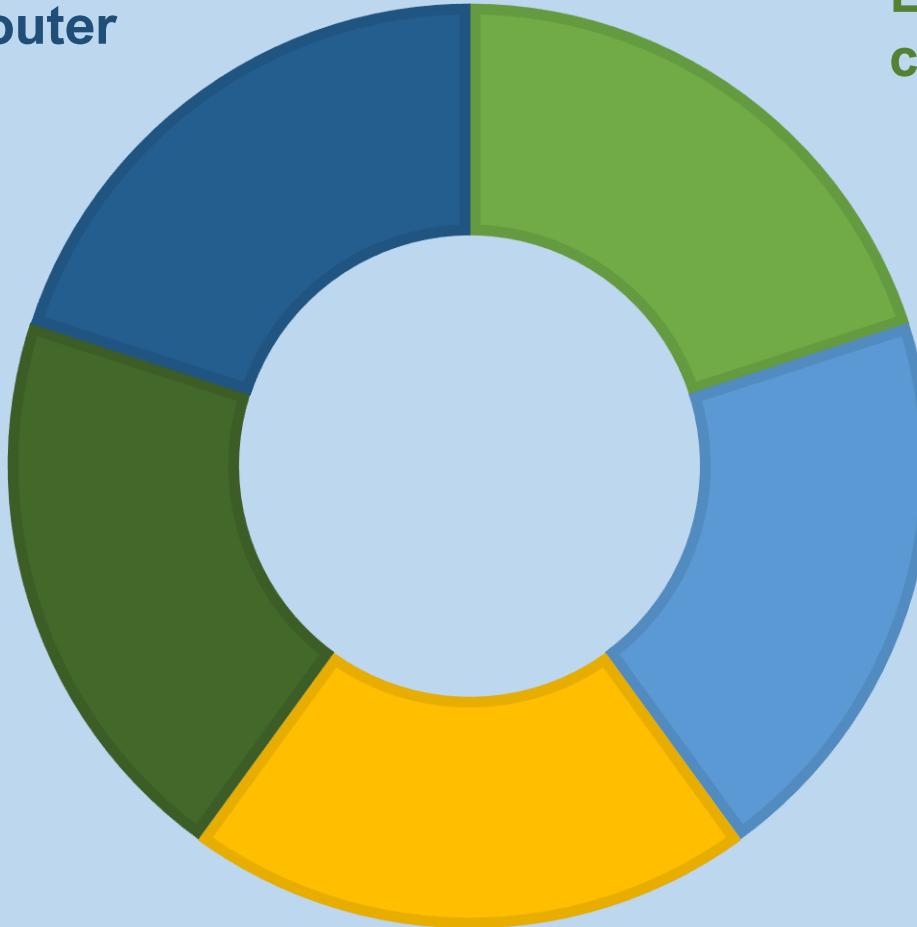
Connaitre et écouter
son corps

Equilibrer son
corps

Se faire plaisir

Changer son hygiène
de vie

Changement
psychique



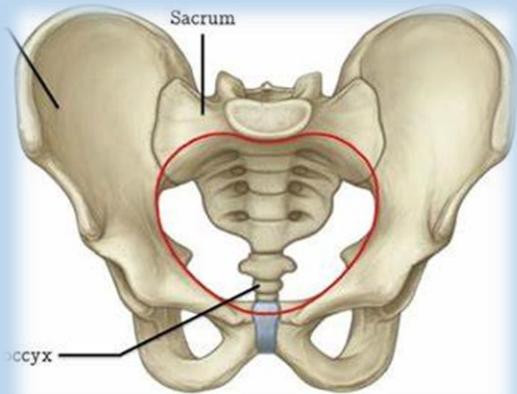


Connaitre et écouter son corps

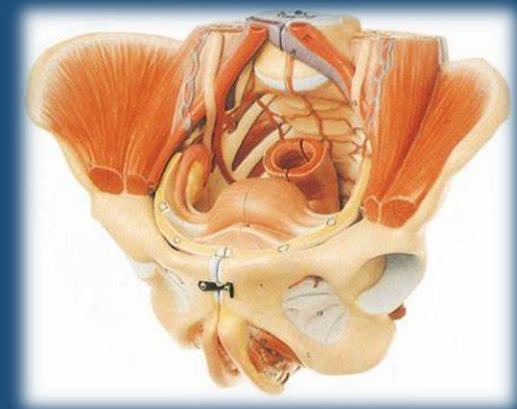
Une pince musculaire

4 domaines impliqués dans la pince entre muscles et os

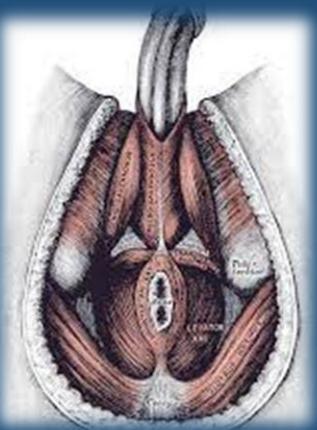
LE BASSIN



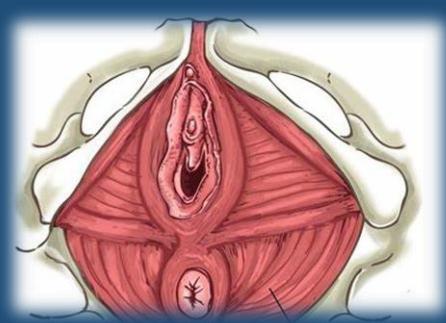
LES MUSCLES



LE PÉRINÉE

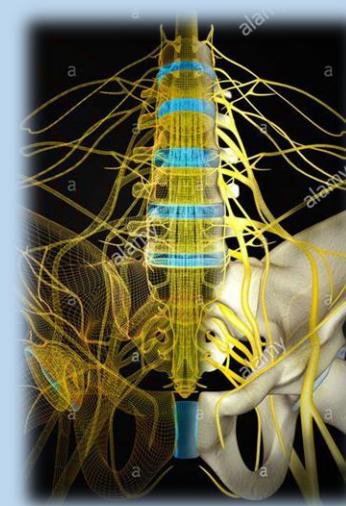


Masculin



Féminin

LES NERFS



Le Bassin



Conscience et
« bonnes » postures
du bassin...

En fait, bonne
MOBILITE du
bassin...



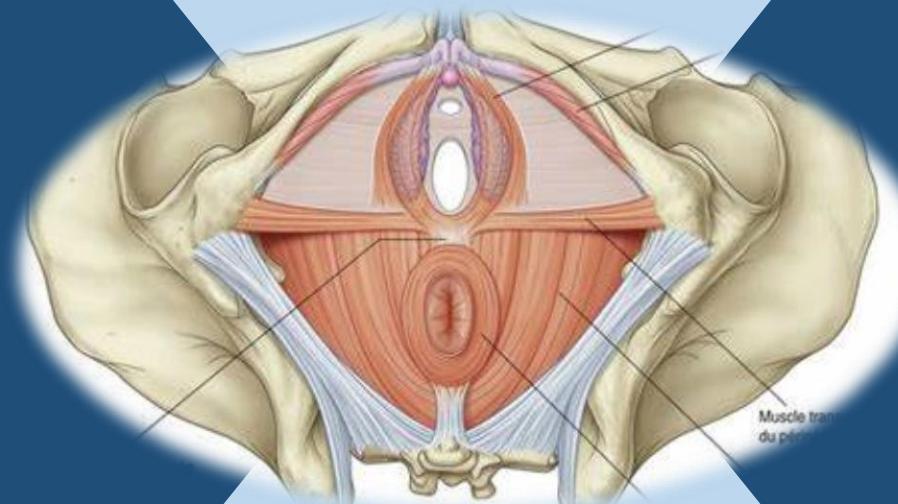
Le Périnée



Vue d'en haut

Conscience et
décontraction
du périnée...

Et vos
machoires?

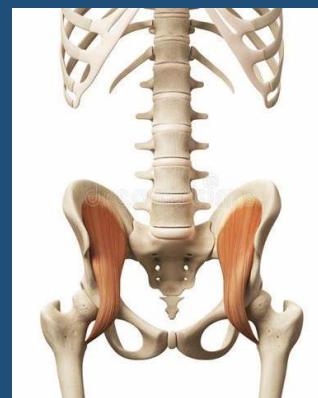


Vue de dessous

Douleurs antérieures



Muscles Psoas



Muscle Iliaque

Douleurs postérieures

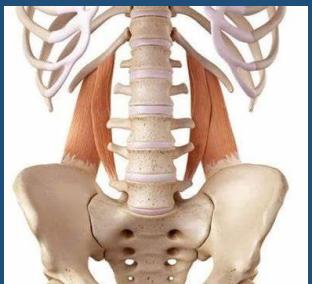


Muscles Piriforme



Muscles Obturateur interne

Douleurs antérieures + postérieures



Muscles carré des lombes



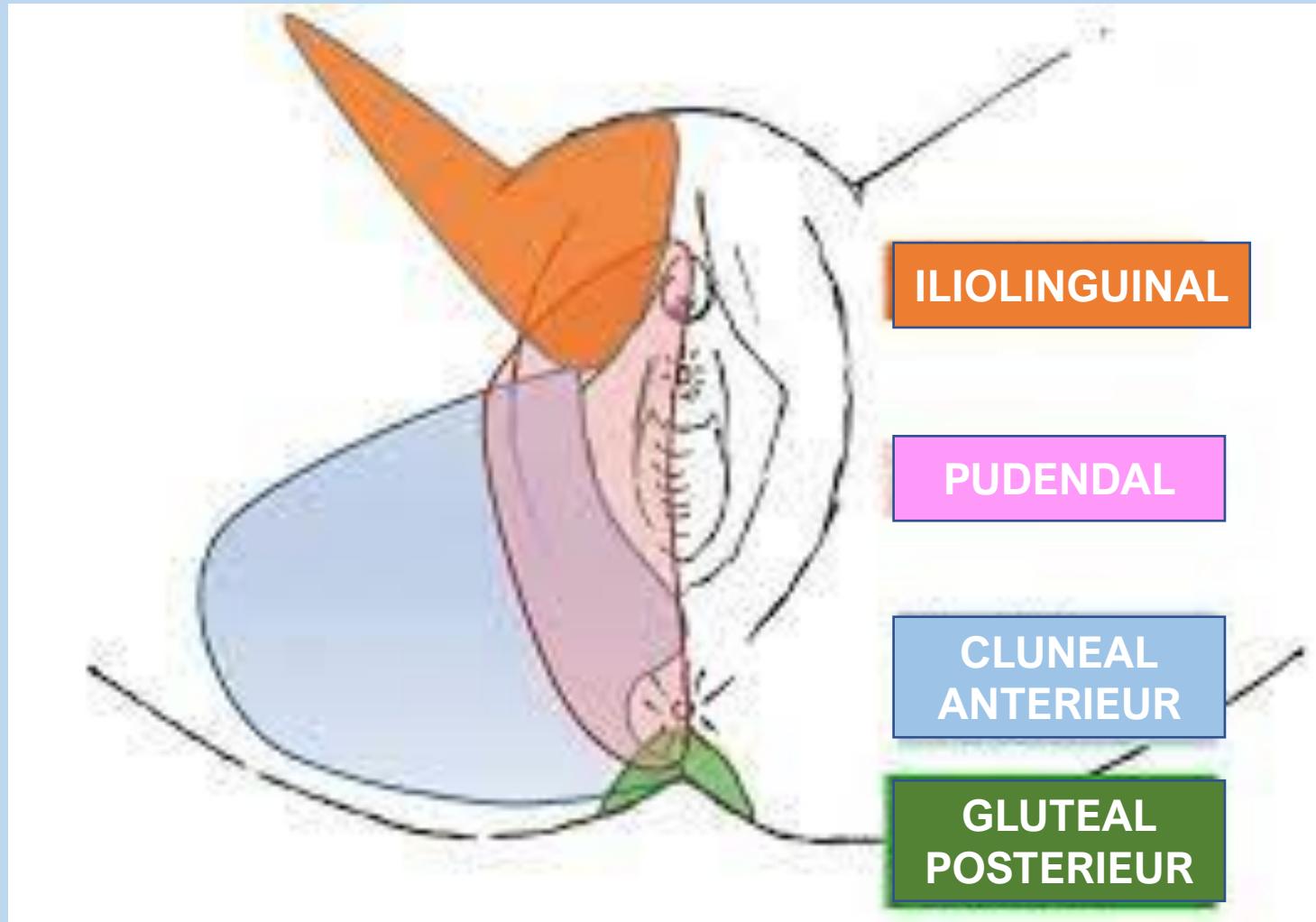
Muscle releveur de l'anus

Les muscles

Conscience et relâchement musculaire...

Anatomie 3D de Lyon
YOUTUBE

LES NERFS



COMPRESSION

Contractures et/ou étirements musculaires
Masse
Appui interne ou externe

ETIREMENT

Flexion de hanches,
poussées mictionnelles
défécatoires

CHOCS VIBRATIONS

Sports Travail

**Nerf coulissant moins
bien dans ses zones
de passage,
moins bien
vascularisé**

**VARIATION
ANATOMIQUE**

TRAUMATISME
Chute, chirurgie

Les mécanismes de souffrances des nerfs

Une pince musculaire A RELÂCHER



Détente
Relaxation, Sophrologie



Postures
Etirements doux



Pleine conscience de soi

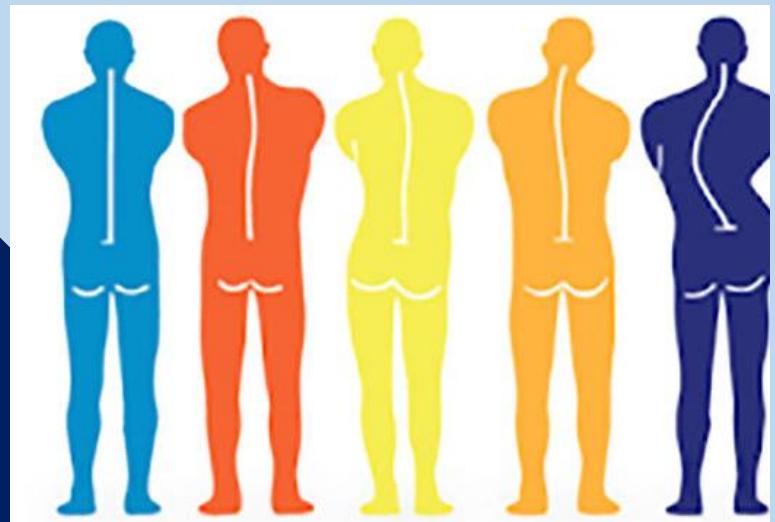
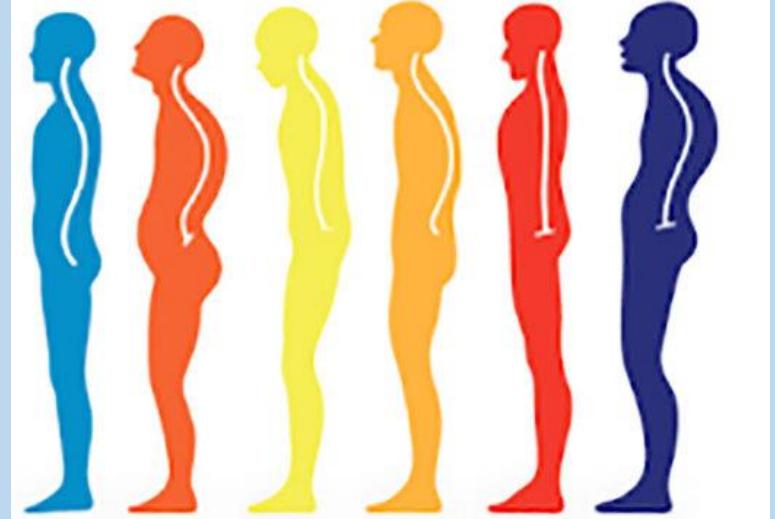
[Retour](#)

Equilibrer son corps

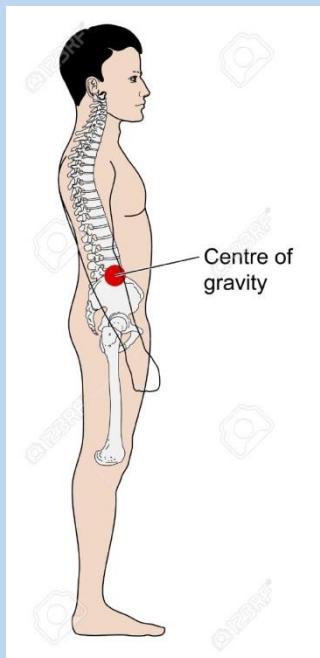
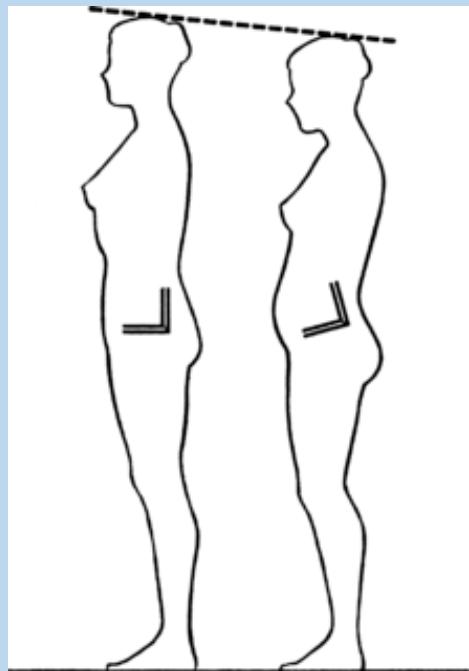
Les différentes positions du bassin

Pratiquer la posture du papillon

Traiter ou compenser un déséquilibre ?



Le positionnement conscient du bassin



A quoi sert le PAPILLON ?

Position : Sur le dos, en ouverture de hanches, les piriformes sont alors en raccourcissement et en détente.

Si ce n'est pas encore possible, couché sur le dos, avec des coussins sous les genoux pour ne pas trop étirer au niveau des hanches

Rythme : 2 à 3 fois par jour, 5 à 15 min, dans la journée et au moins le soir

Association :

- Avec **respiration abdominale** (contracter abdominaux pendant l'expiration prolongée, relâcher pendant l'inspiration)
- Avec application locale de chaleur ou de froid ± **TENS**



Traiter

Kinésithérapie pour :

Décontracter et assouplir les muscles

Intégrer les postures

Ostéopathie pour : un travail au niveau des structures osseuses



Compenser en posturologie

- Syndrome de déficience postural
- Troubles oculomoteurs
- Troubles des mâchoires
- Troubles cervicaux, thoraciques ou lombaires
- Douleurs pieds

Comment vous sentez-vous ?

- Sentir les tensions musculaires fesses et dos
- Massage du dos, des fesses et des pieds
- Faire circuler : lymph, lactates (courbatures)
- Balles hérissons (Wesco)



Auto- massage

- Knobber ou main de massage (décathlon)
- Massage : prend le « pas » sur les informations douloureuses (*Gate control effect*)



[Retour](#)

Changer son hygiène de vie

Jardinage
et ménage

Activités physiques

Constipation



Travail

Sommeil

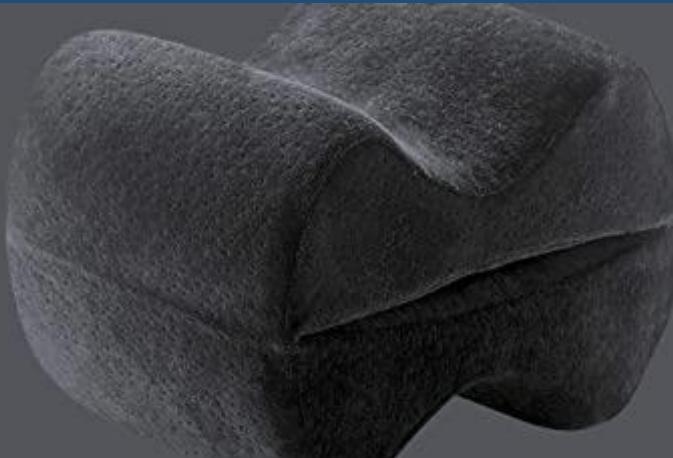


Postures

Coussins d'assise



Sommeil



Comment regardez-vous la télé ?

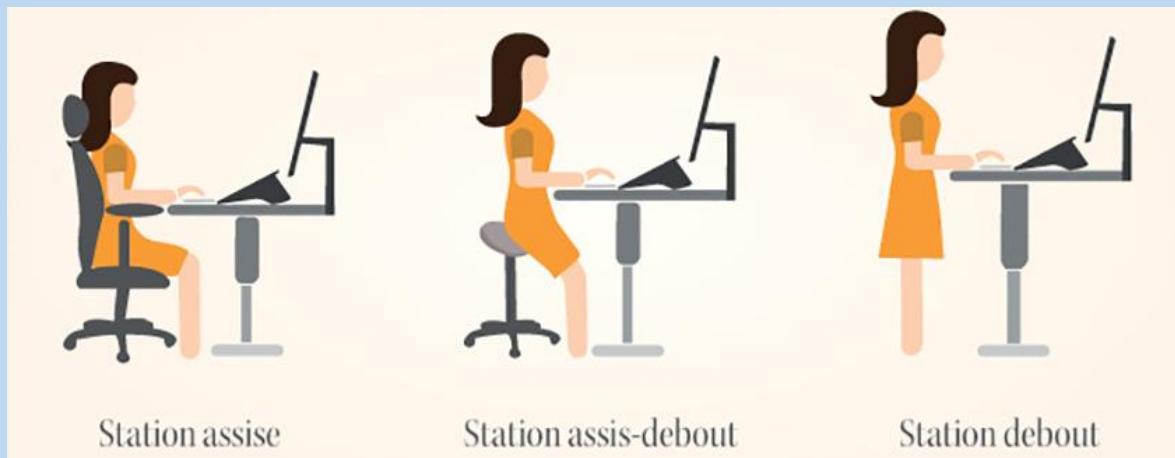
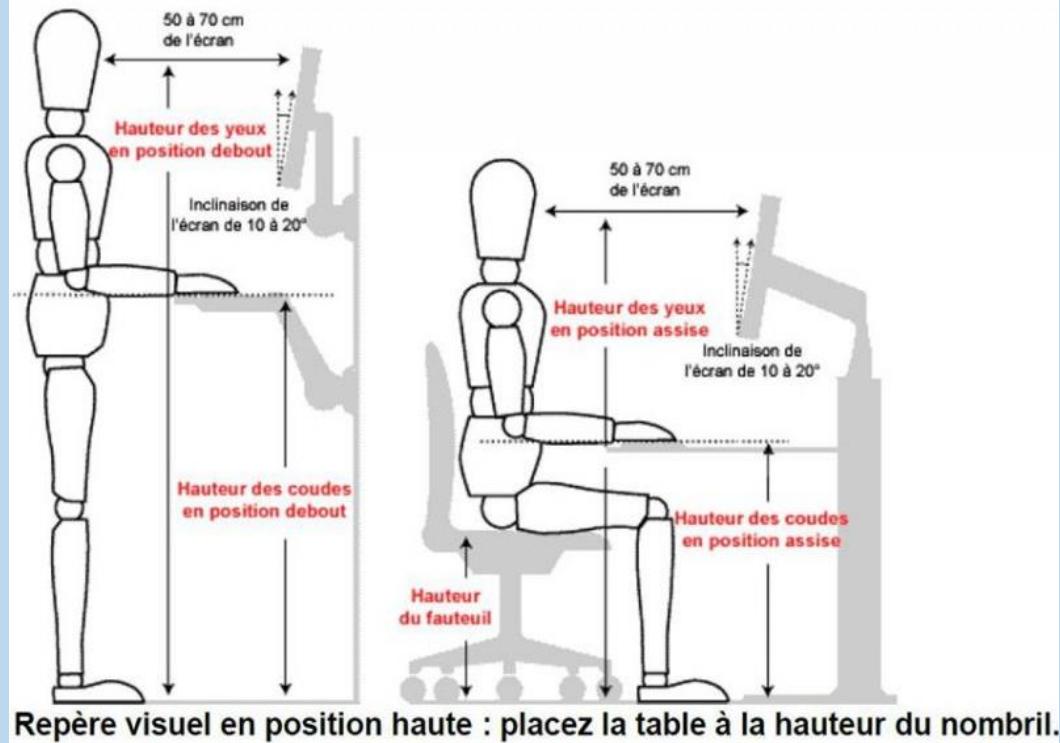
Dormir : couché sur le côté avec un coussin fixé, entre les genoux (fixé face interne de cuisse) ou sur le dos

Vos solutions?

Travail

Médecin du travail

Ergonome



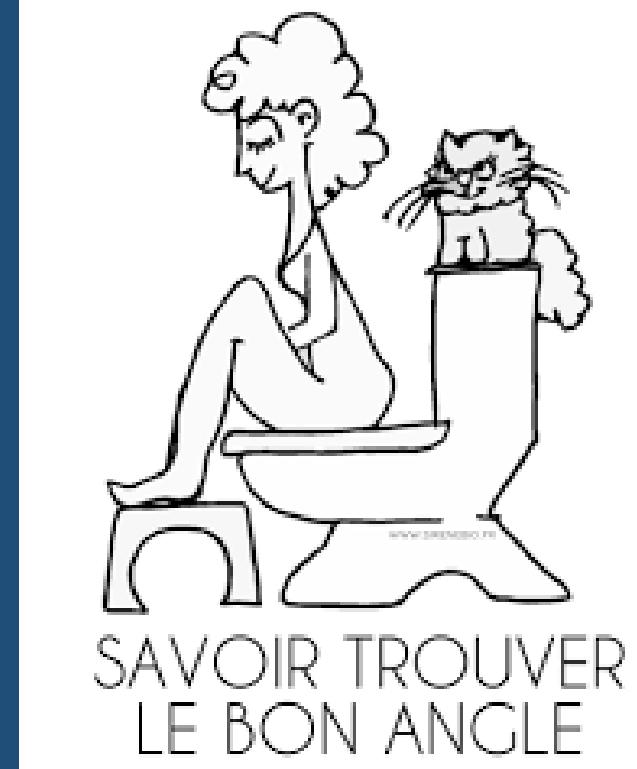


Jardinage / Ménage



**Le genou au sol
du côté le plus
douloureux**

Causes internes: Constipation



SAVOIR TROUVER
LE BON ANGLE

Exercice physique et Régime alimentaire adapté (eau, fibres...)

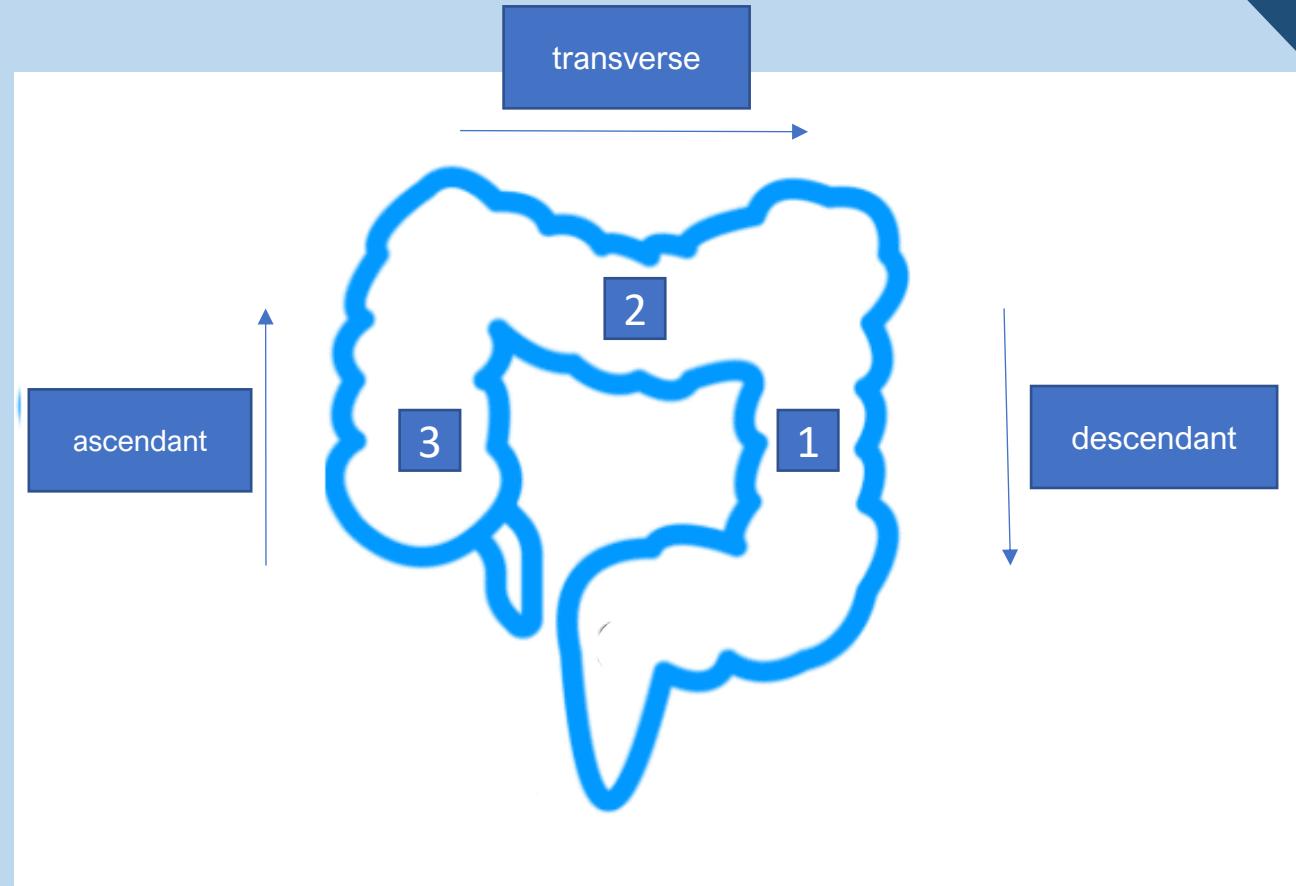
Consistance et rythme

Evacuation des selles + des
urines sans poussée

Protocole de massage

Matin: « idéal » aller à la selle entre 07 et 09h du matin
(à faire le soir pour le lendemain)

1. Dans le sens du colon descendant, pression glissée 3 fois du côté gauche
2. Puis colon transverse 3x (sous les côtes, de D à G) puis colon descendant 3x (à gauche)
3. Dans le sens du colon ascendant, pression en remontant 3x à droite, puis colon transverse (de D à G), puis 3 x colon descendant (à gauche)



Posture assise



Croisement des cuisses définitivement INTERDIT

Coussins spécifiques voiture (biseautés)



Dossier de soutien lombaire



Varier les positions





Coussin repositionnable du
Docteur Béco - Ensival
(Belgique)



Coussin pudendal et clunéal
KHOL

Coussin *BONMEDICO ou NEWGEN*
Gel Hémorroïdes



Coussin bouée
SISSEL



AUCUN CONFLIT
D'INTÉRÊTS



Névralgies Clunéale
inférieure + pudendale
ERGOTECH, GDLE
Ergonomie



Galette périnéale
PHYSIOMAT

Activités physiques

Yoga
Doux



Pilates
adapté



Chi
gong



Privilégiez

- les activités d'**endurance** en marche (intérêt postural des bâtons)
- la gymnastique douce
- Toutes activités permettant une meilleure **conscience posturale** et de se **relaxer**

Soignez-vous dans l'eau



- Marchez dans l'eau, en avant (normalement puis comme une majorette), en arrière, sur les côtés
- Equilibre statique puis dynamique, assis puis debout, sur frite ou planche pour varier les activités et les ressentis
- Aquajogging : cardio et endurance, avec ceinture



Balance bénéfices- risques...

Un équilibre à trouver

Temps de
soulagement
équivalent au
temps
d'irritation

[Retour](#)

Changement psychique

Thérapies psychiques



Et le cerveau dans tout ça ?



Ancrer les
changements

Votre cerveau a besoin de sécurité

Dopamine,
sérotonine,
endorphines
peuvent mettre en
sourdine les
messages de
douleur



Une conscience de
tout le corps
Pour des
informations
globales AUSSI
centrées plaisir

Augmenter le
sentiment de
sécurité intérieur

Différentes thérapies

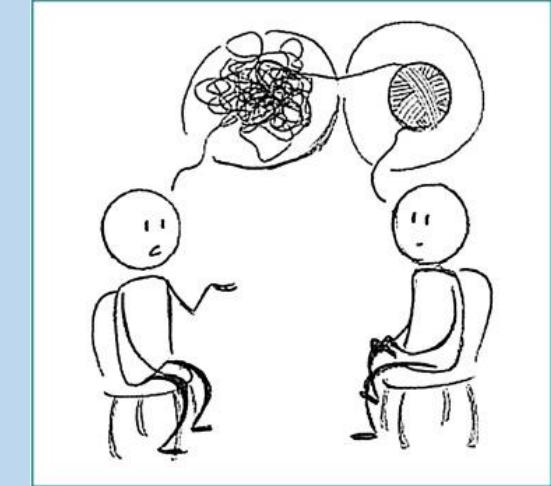


Hypnose et auto-hypnose :

Comment gérer la douleur

EMDR

CENTRES ANTI-DOULEUR



Thérapies cognitivo-comportementales:

Modifier un comportement
Diminuer son anxiété
Changer ses croyances

Psychothérapies :

Comprendre son fonctionnement psychique, sa façon d'être, comprendre le sens de la douleur

Ancrer le changement

Comprendre,
et intégrer
changements

Les
changements
s'automatisent

Ancrer dans la
mémoire du corps
de nouvelles
sensations



Retour

Se faire plaisir

Sexualité



Prendre soin de soi



La solution est aussi intérieure

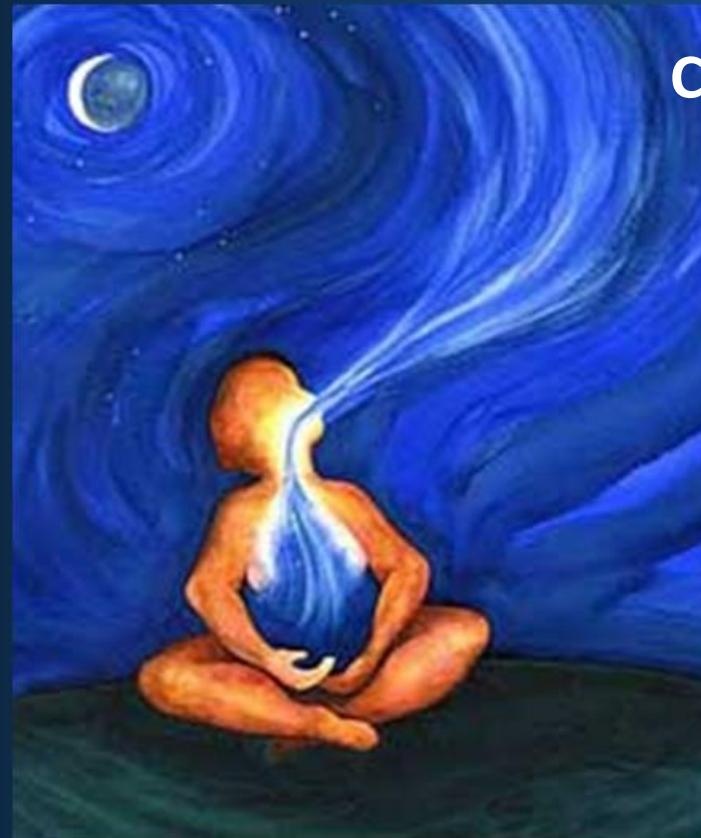


S'occuper de TOUS ses sens

Zen



Réflexologie plantaire/
Acupuncture



Respiration

Musique 440 hertz

Ambiance

Cure thermale

Chanter



Automassage
Shiatsu

Détente

En
parler

VERSANT

SEXUALITÉ SÉCURITÉ



Lubrifiant, hydratant non hormonal (type mucogyné), massages, caresses préliminaires, culotte fraîche, découvertes personnelles, anneau de limitation de pénétration, coussin ou oreiller sous le bassin, consulter un(e) sexothérapeute...

Oser



Tester

Vous-même

Ecoutez votre
corps

Trouvez vos
solutions

Le principal
thérapeute ?

Faites vous
plaisir

Cocoonnez vos
nerfs du périnée