

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



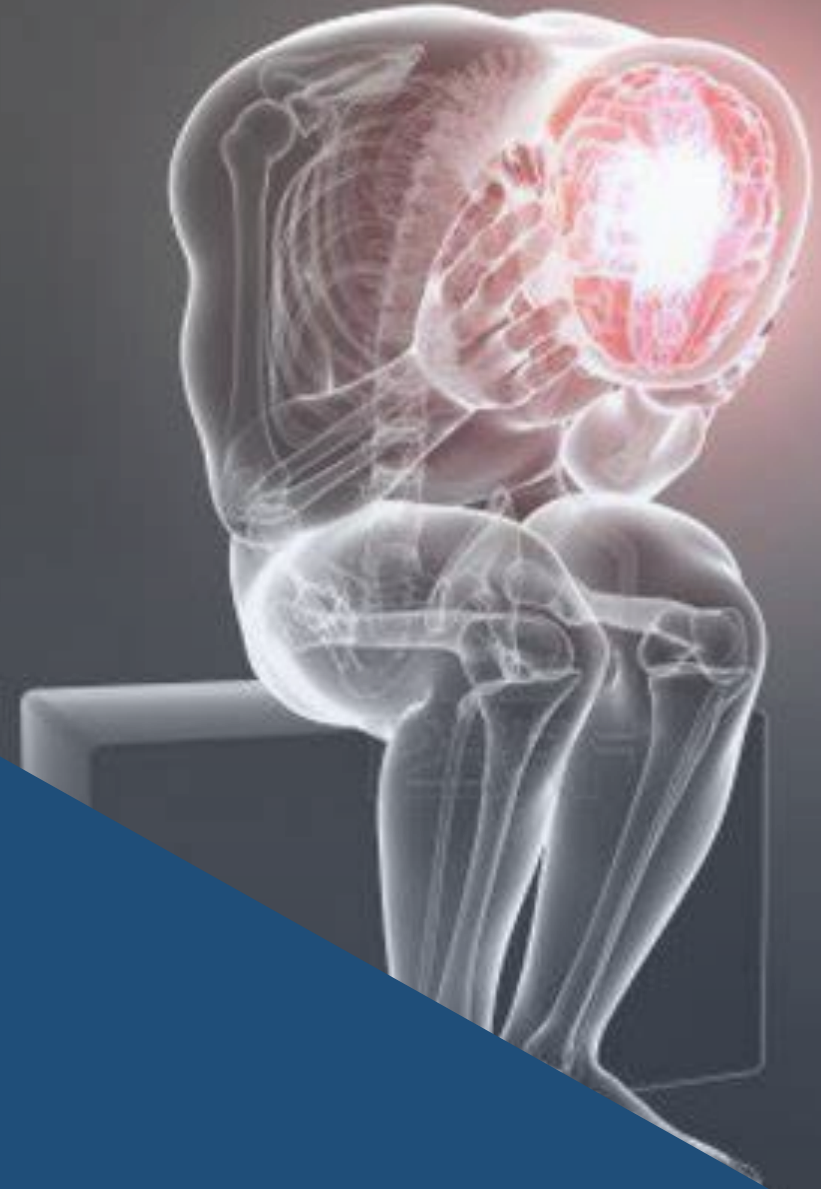
RESPIRELAX +

Échelle de la douleur



LA DOULEUR

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



Être douloureux
ou
Avoir une douleur ?

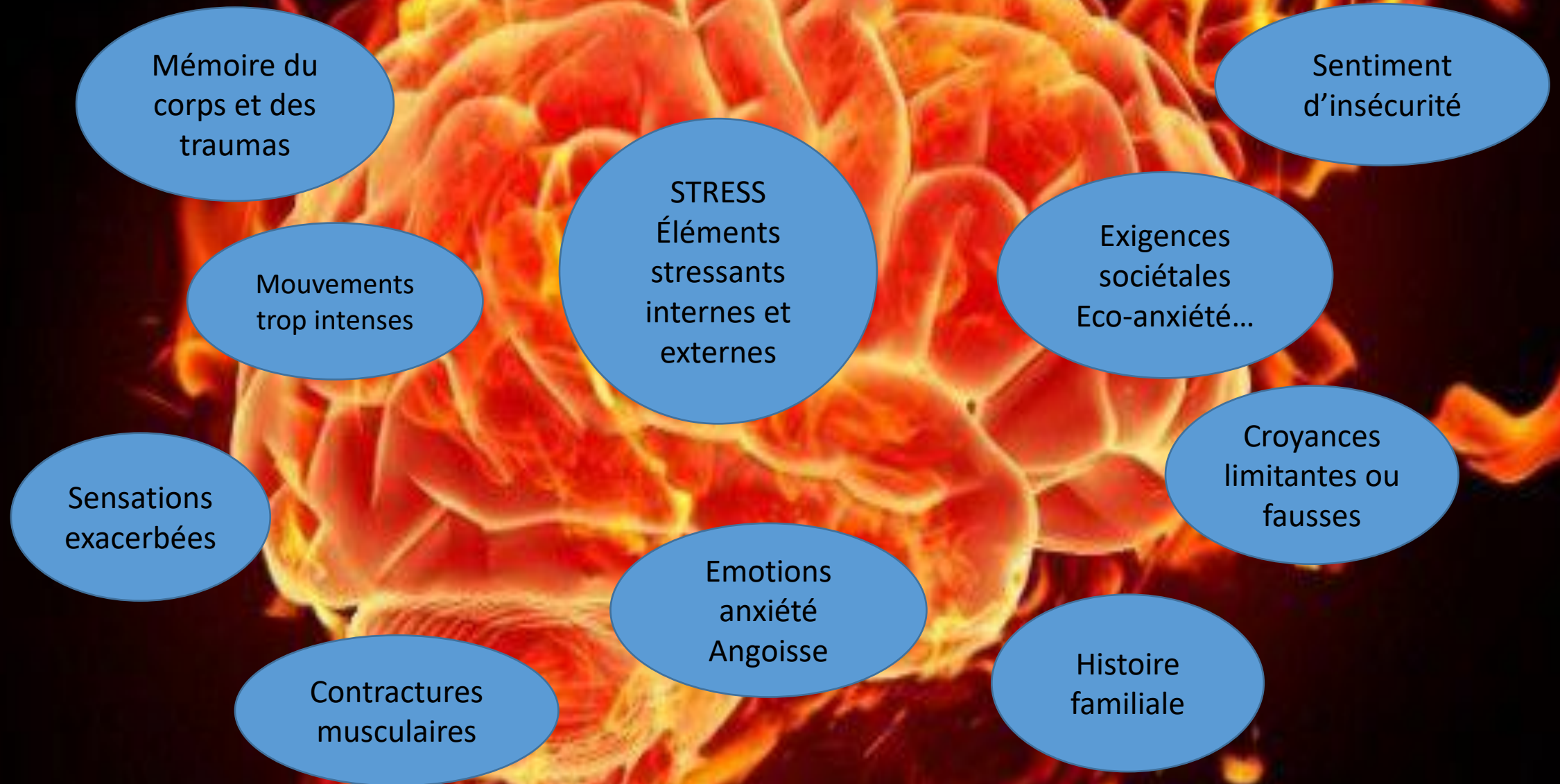
Souffrance
psychique

Douleurs
chroniques

Douleurs
physiques



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



Un cercle vertueux

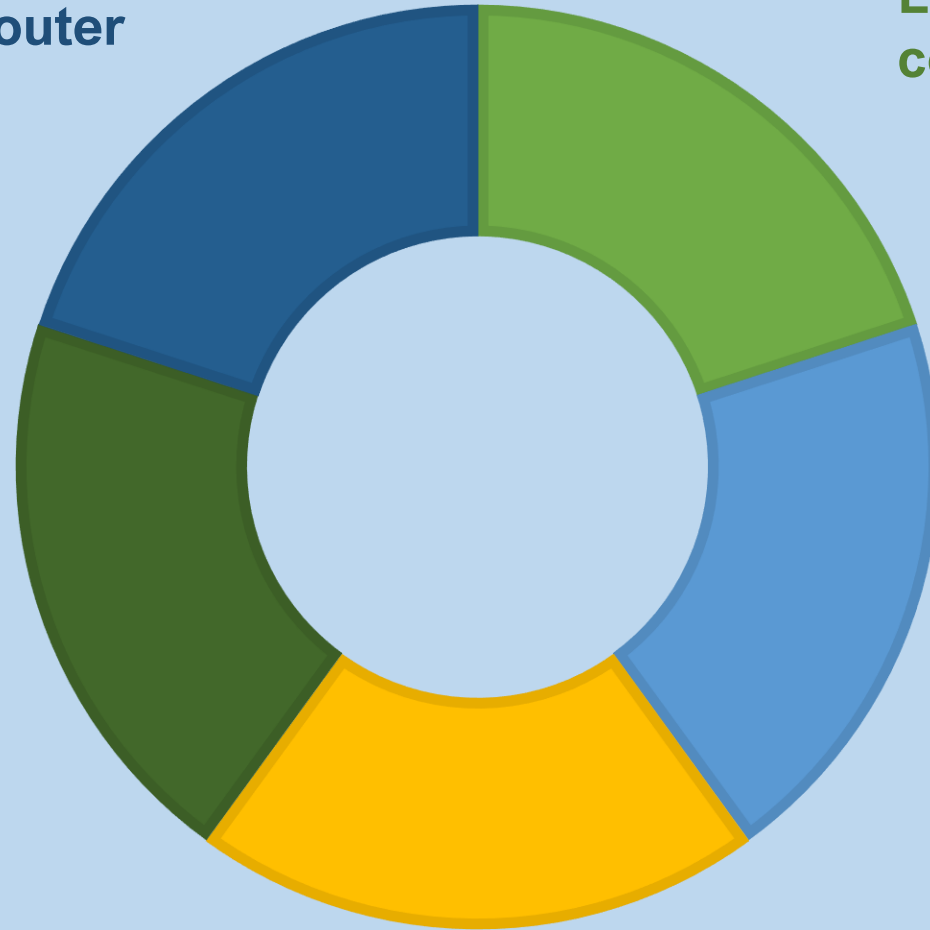
Connaitre et écouter
son corps

Equilibrer son
corps

Changer son hygiène
de vie

Changement
psychique

Se faire plaisir





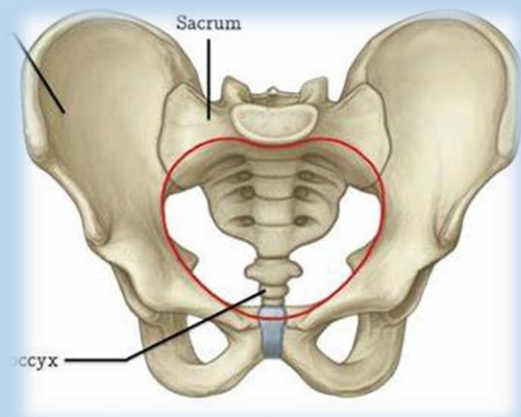
Connaitre et écouter son corps

Une pince musculaire

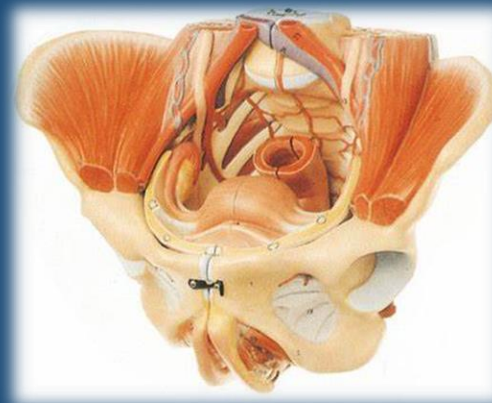


4 domaines impliqués dans la pince entre muscles et os

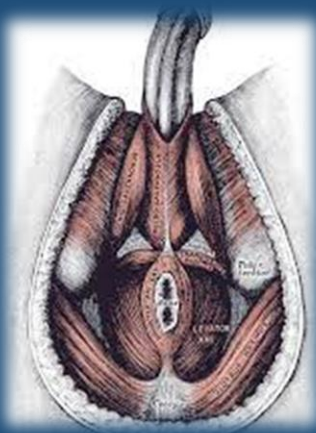
LE BASSIN



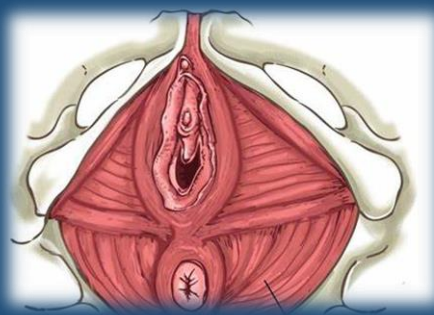
LES MUSCLES



LE PÉRINÉE

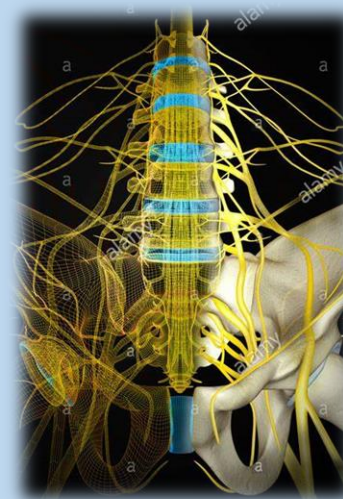


Masculin



Féminin

LES NERFS



Le Bassin



Conscience et
« bonnes » postures
du bassin...

En fait, bonne
MOBILITE du
bassin...



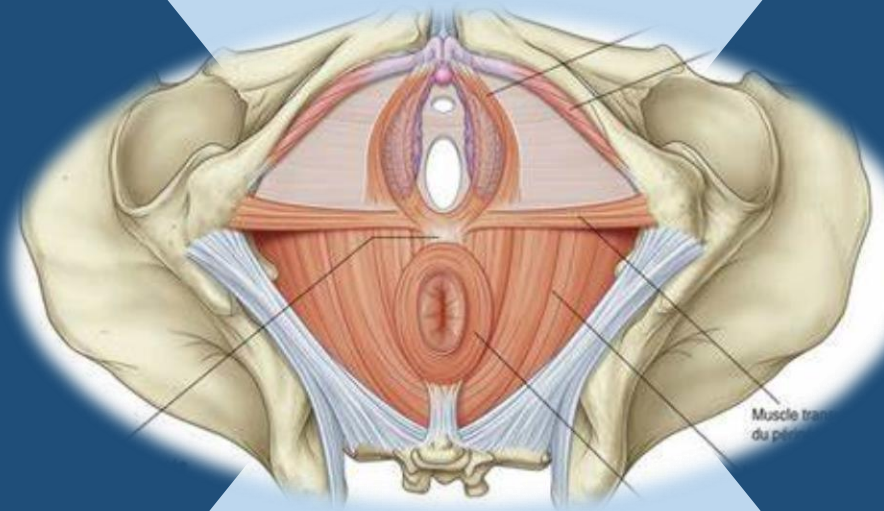
Le Périnée



Vue d'en haut

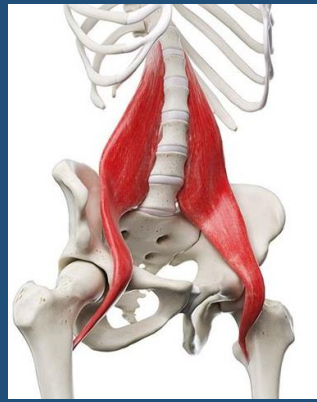
Conscience et
décontraction
du périnée...

Et vos
machoires?

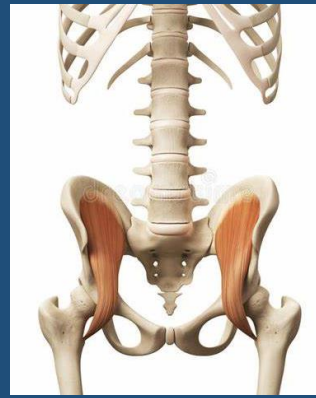


Vue de dessous

Douleurs
antérieures

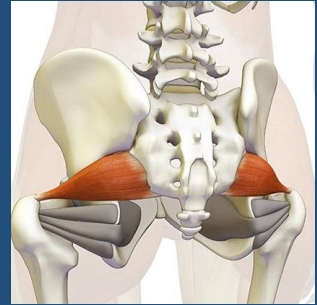


Muscles Psoas



Muscle Iliaque

Douleurs
postérieures

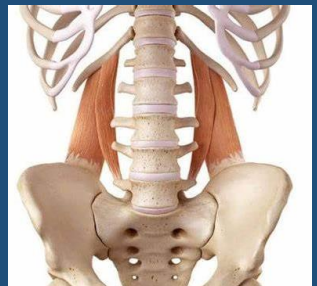


Muscles Piriforme

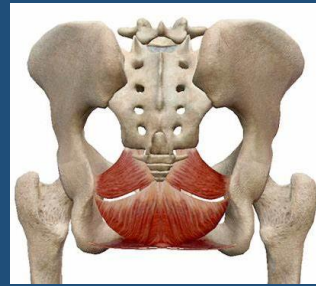


Muscles Obturateur interne

Douleurs
antérieures +
postérieures



Muscles carré des lombes



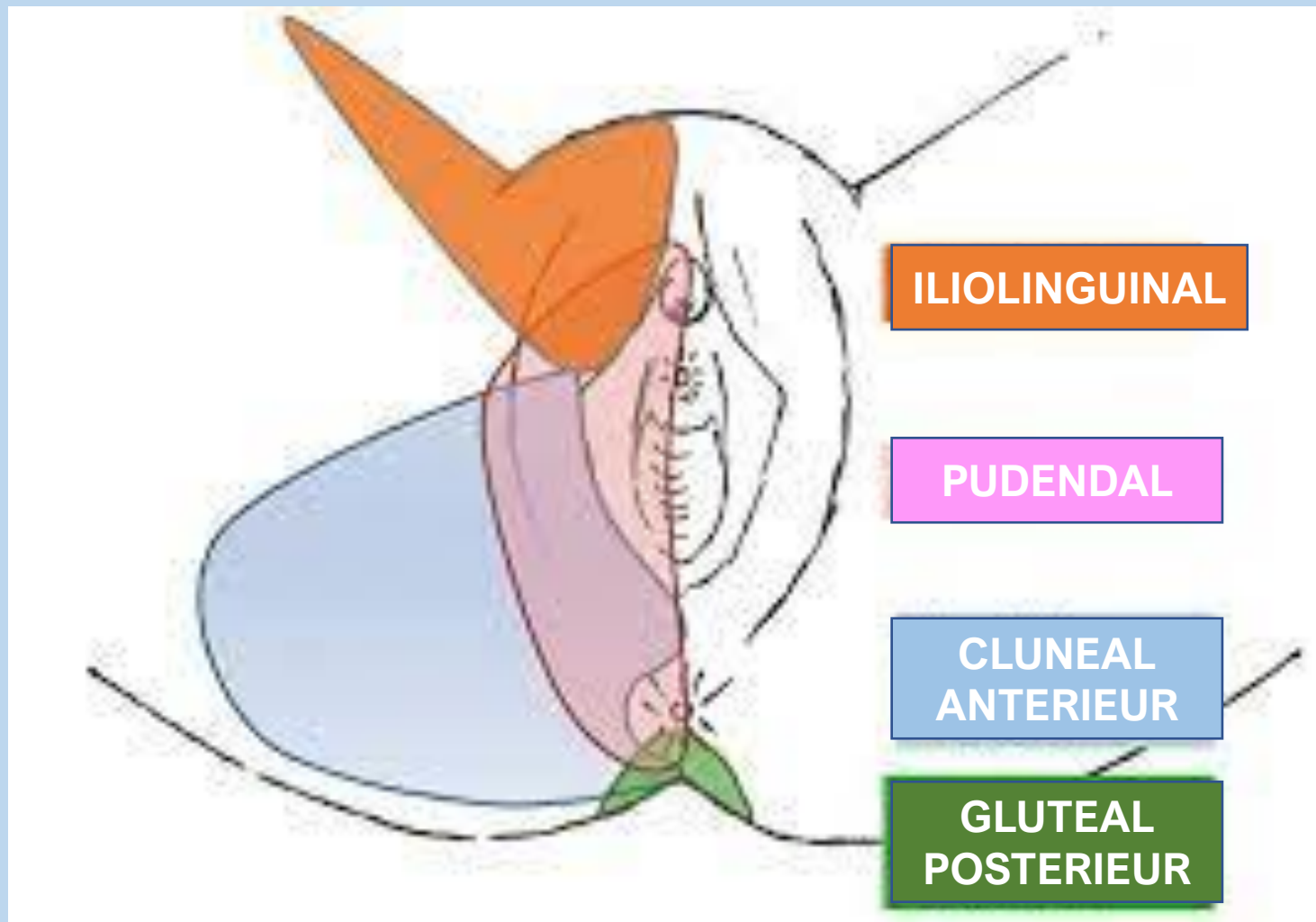
Muscle releveur de l'anus

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
défécatrices

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



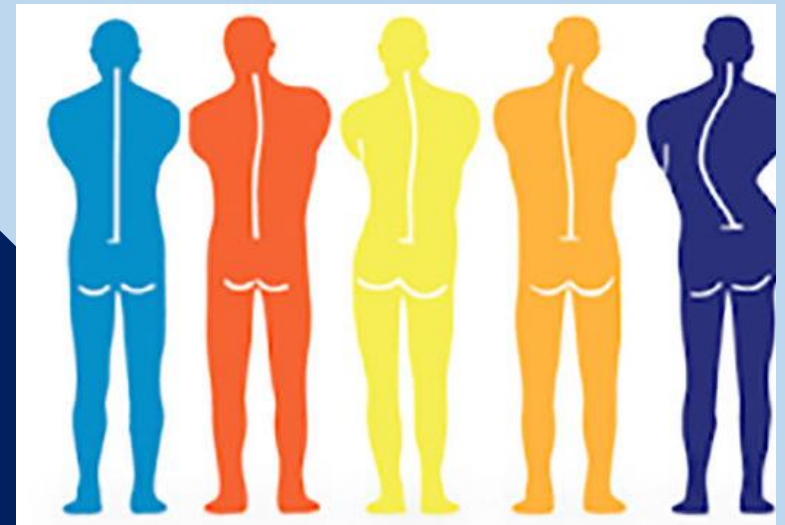
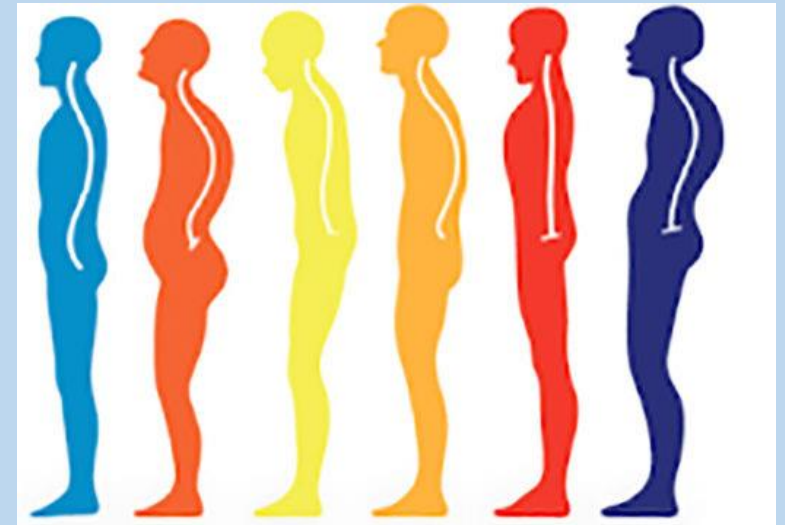
Pleine conscience de soi

Les différentes positions du bassin

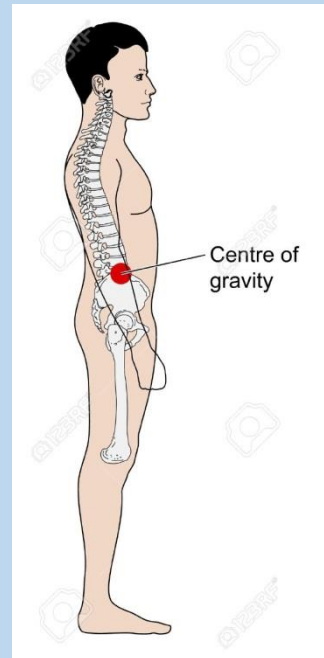
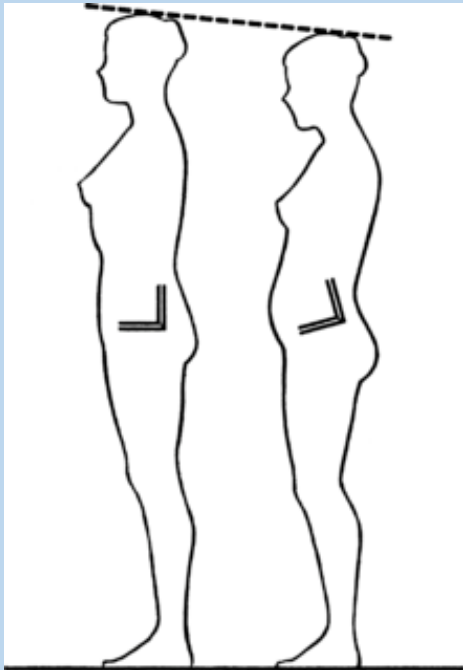
Pratiquer la posture du
papillon

Traiter ou compenser un déséquilibre ?

Equilibrer son corps



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 : lymphe, lactates (courbatures)
- Balles hérissons (Wesco)



Auto- massage

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



Travail

Sommeil

Postures

Coussins d'assise

Constipation

Activités physiques

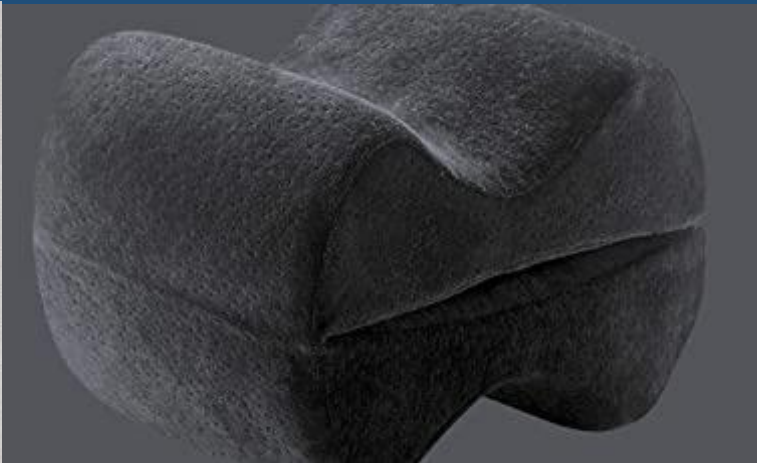
Jardinage
et ménage

Changer son
hygiène de vie



Sommeil

Comment regardez-vous la télé ?



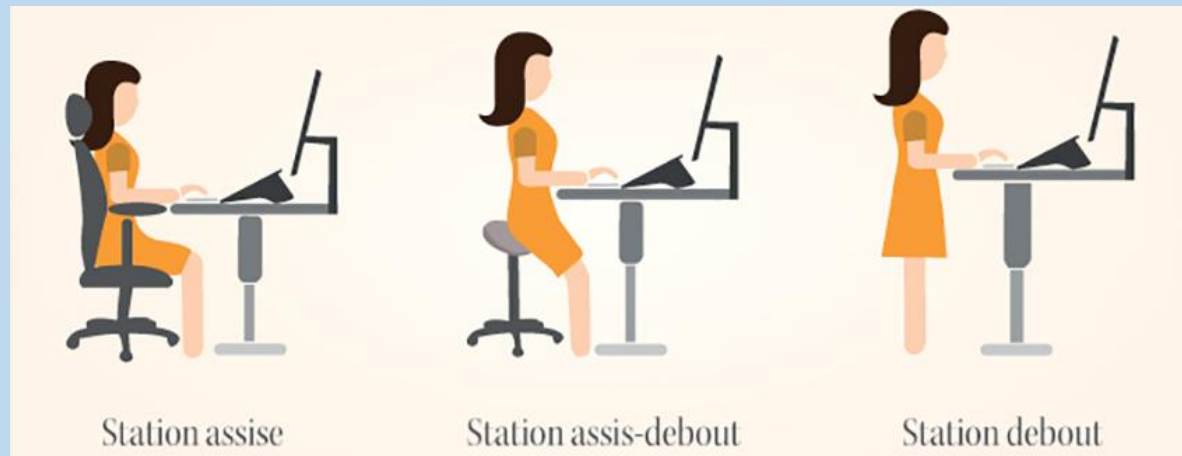
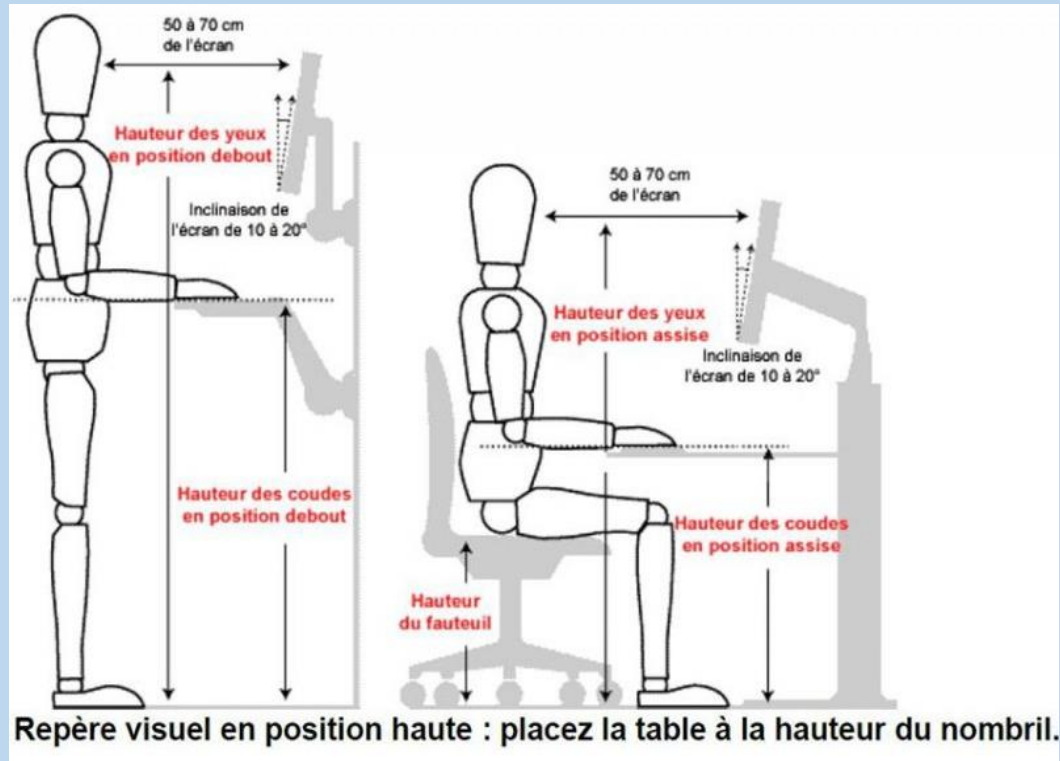
Dormir : couché sur le côté avec un coussin fixé, entre les genoux (fixé face interne de cuisse) ou sur le dos

Vos solutions?

Travail

Médecin du travail

Ergonome



Jardinage / Ménage



POSTURE DU CHEVALIER SERVANT

POUR DESCENDRE



POUR ME RELEVER



Je souffle en descendant et inspire en me relevant.
Si nécessaire, je prends appui sur un meuble.

→ AU QUOTIDIEN →

ME CHAUSSER



FAIRE LE LIT



Le genou au sol
du côté le plus
douloureux

Causes internes: Constipation



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

Evacuation des selles + des urines sans poussée

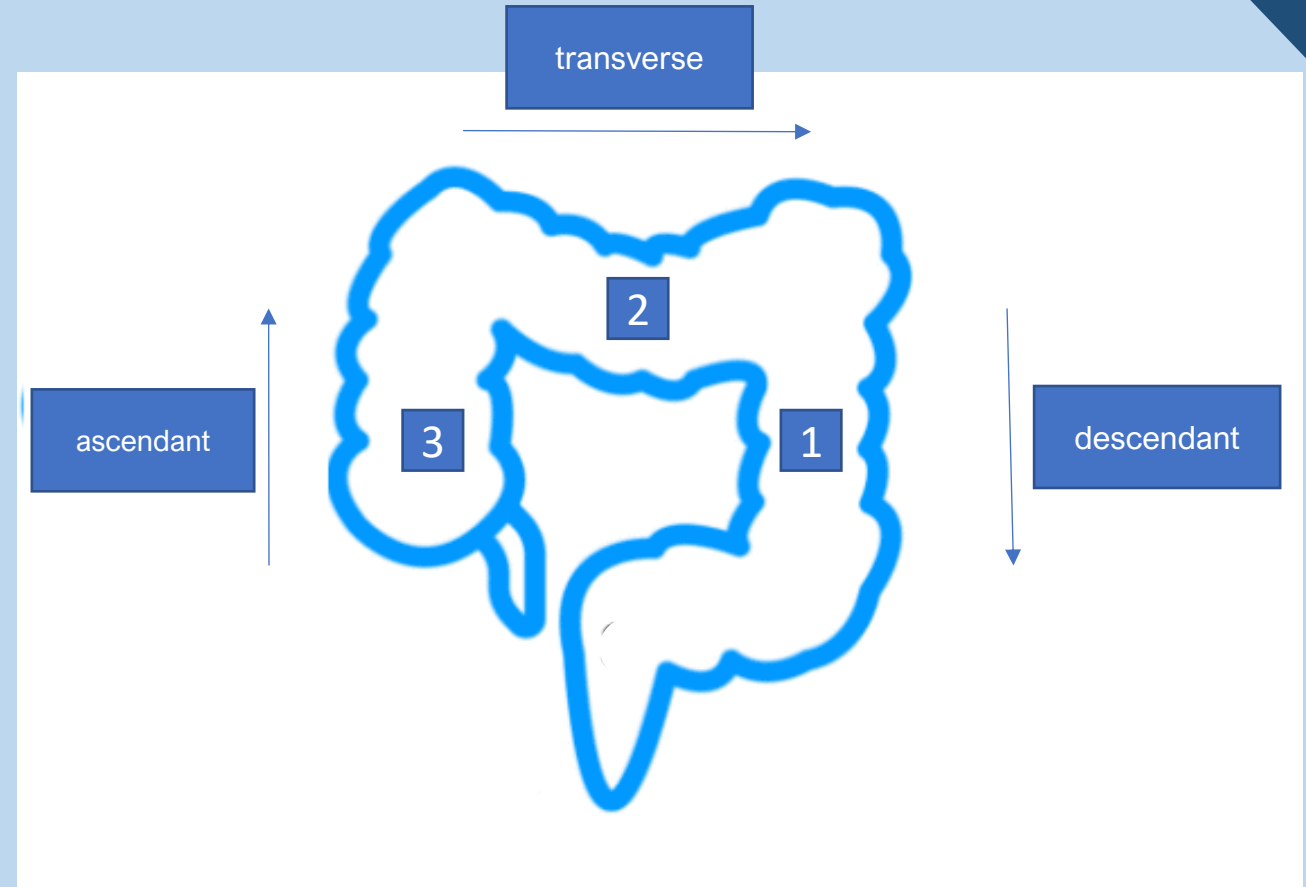
Consistance et rythme

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**

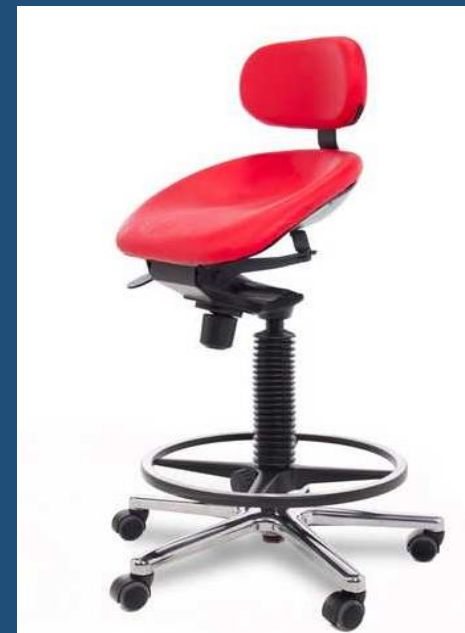
Coussins
spécifiques voiture
(biseautés)



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



Névralgies Clunéale
inférieure + pudendale
ERGOTECH, GDLE
Ergonomie



AUCUN CONFLIT
D'INTÉRÊTS



Galette périnéale
PHYSIOMAT

Activités physiques

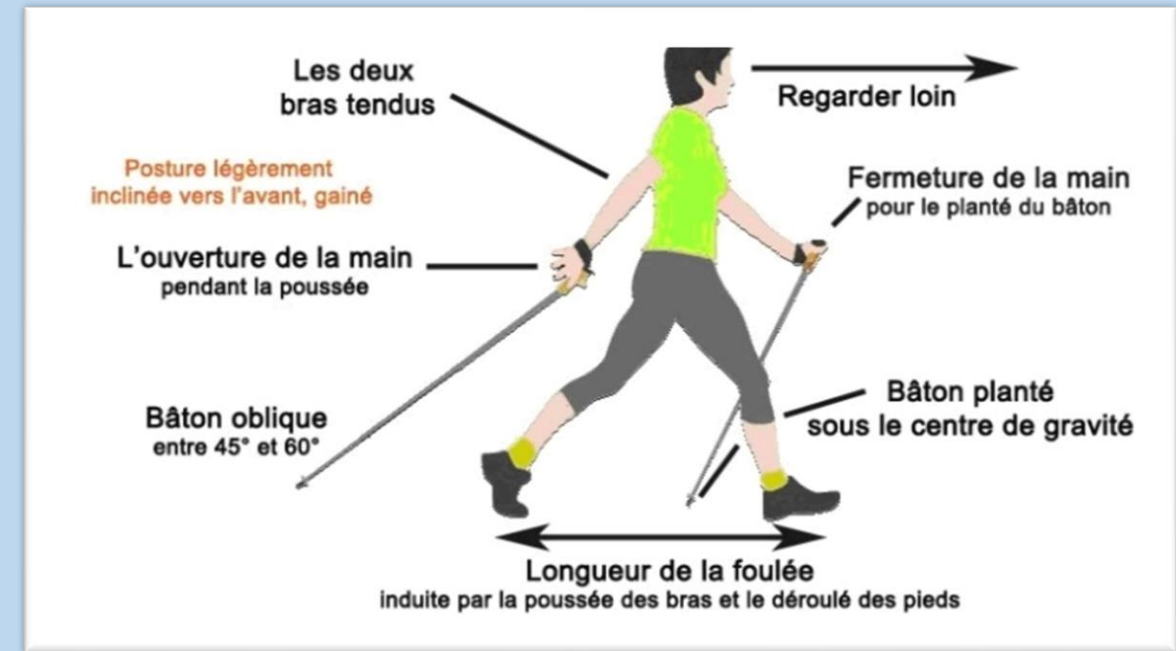
Yoga Doux



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

Et le cerveau dans tout ça ?

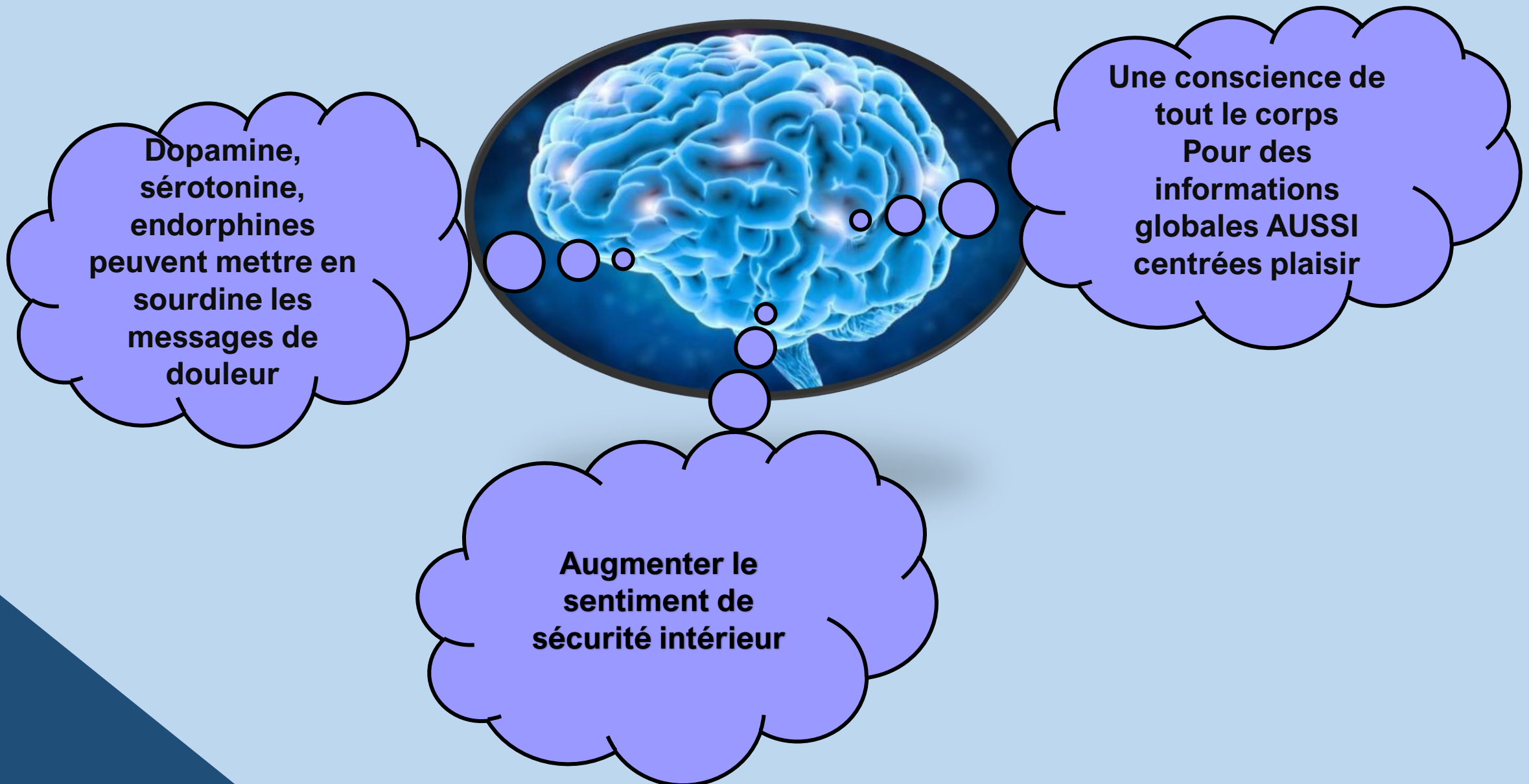
Thérapies psychiques

Changement psychique

Ancrer les
changements

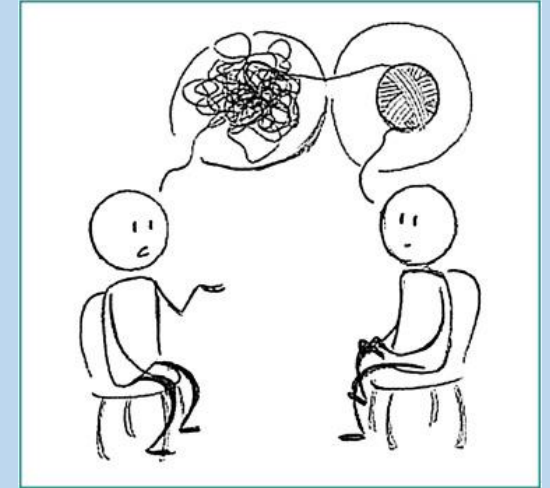


Votre cerveau a besoin de sécurité



Différentes thérapies

CENTRES ANTI-DOULEUR



Hypnose et auto-hypnose :

Comment gérer la douleur

EMDR

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](#)

Prendre soin de soi

Sexualité

Se faire plaisir

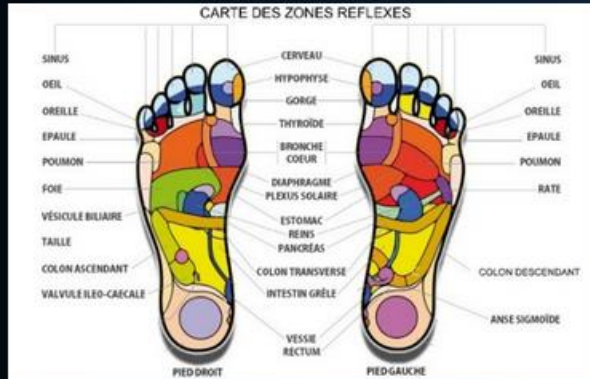


La solution est aussi
intérieure



S'occuper de TOUS ses sens

Zen



Réflexologie plantaire/
Acupuncture



Cure thermale

Chanter



Automassage
Shiatsu

Respiration

Musique 440 hertz

Ambiance



En parler

VERSANT

SEXUALITÉ



Lubrifiant, hydratant non hormonal (type mucogyne), 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

*Trouvez vos
solutions*

Le principal thérapeute ?

*Ecoutez votre
corps*

*Faites vous
plaisir*

*Cocoonnez vos
nerfs du périnée*