

# 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

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play



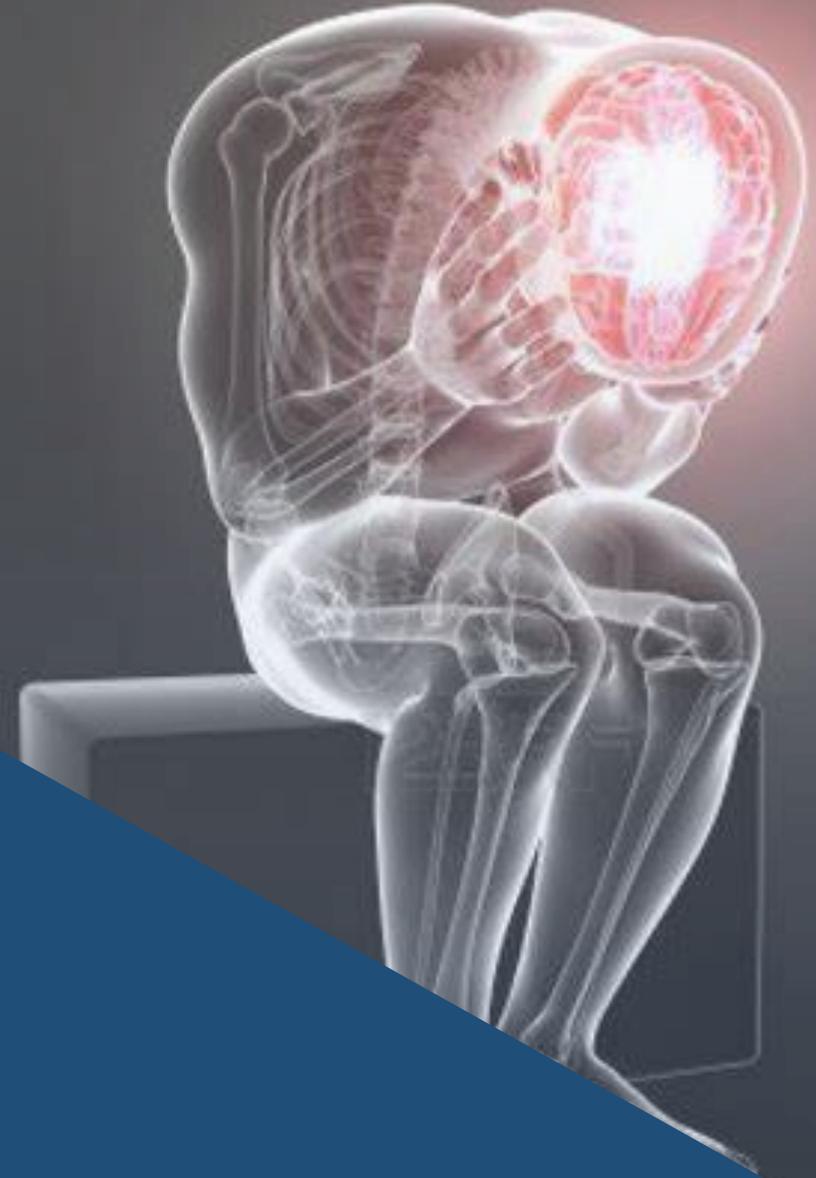
## RESPIRELAX +

## 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**

Mémoire du corps et des traumas

Mouvements trop intenses

Sensations exacerbées

Contractures musculaires

**STRESS**  
Éléments stressants internes et externes

Emotions  
anxiété  
Angoisse

Sentiment d'insécurité

Exigences sociétales  
Eco-anxiété...

Croyances limitantes ou fausses

Histoire familiale

# Un cercle vertueux

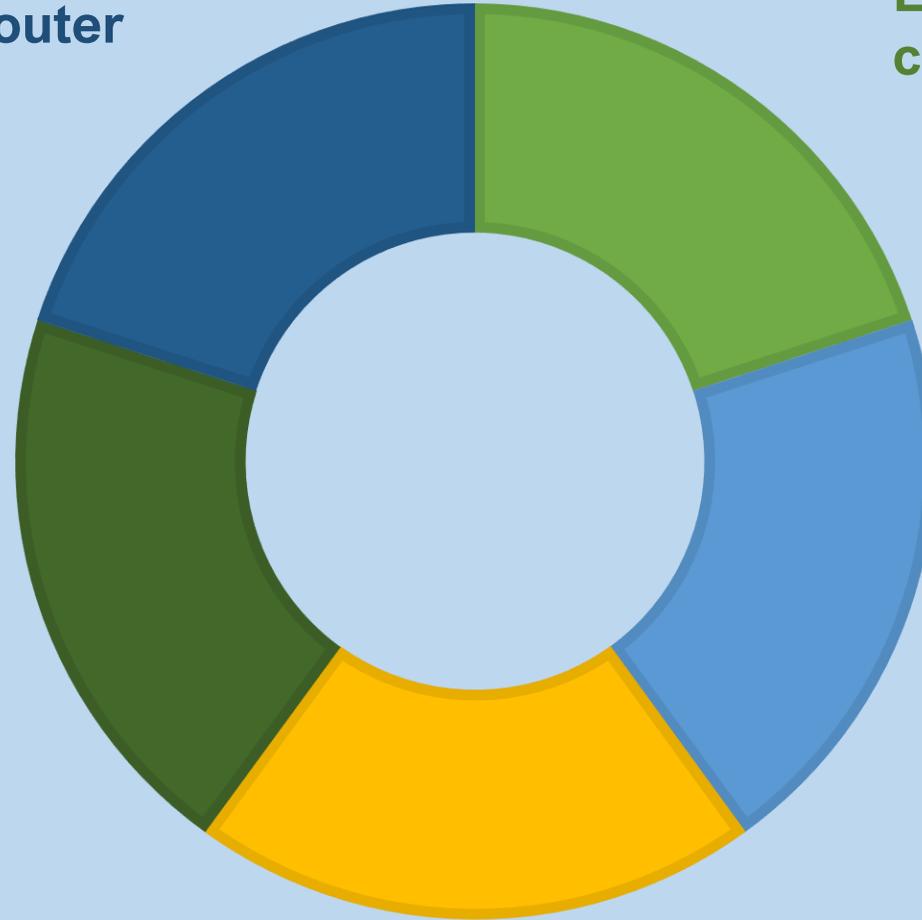
Connaitre et écouter  
son corps

Equilibrer son  
corps

Se faire plaisir

Changer son hygiène  
de vie

Changement  
psychique





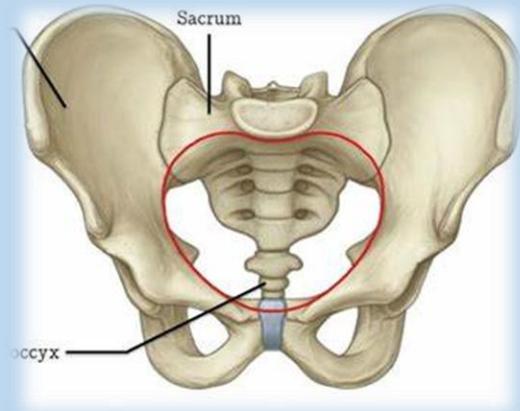
# Connaitre et écouter son corps

Une pince musculaire

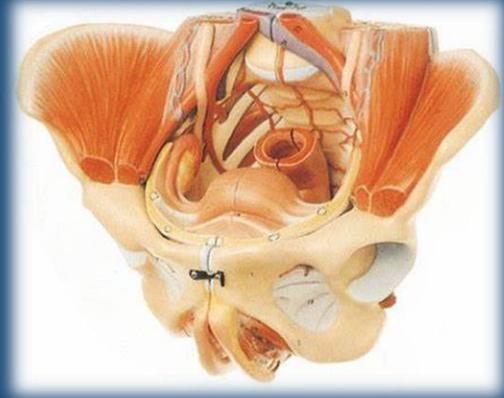


# 4 domaines impliqués dans la pince entre muscles et os

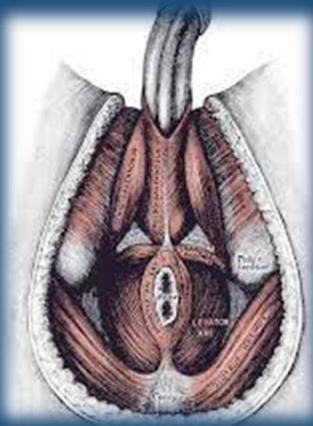
## LE BASSIN



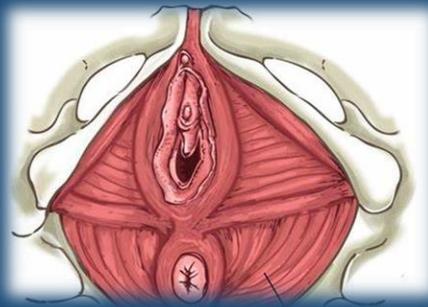
## LES MUSCLES



## LE PÉRINÉE

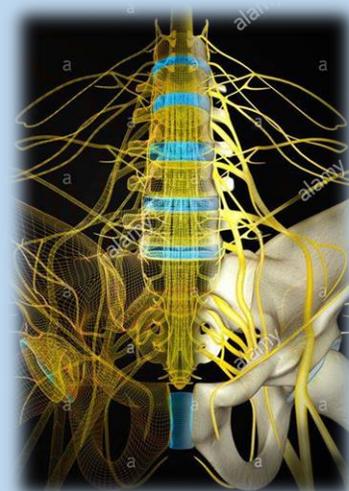


Masculin



Féminin

## LES NERFS



# Le Bassin



Conscience et  
« bonnes » postures  
du bassin...

En fait, bonne  
**MOBILITE** du  
bassin...

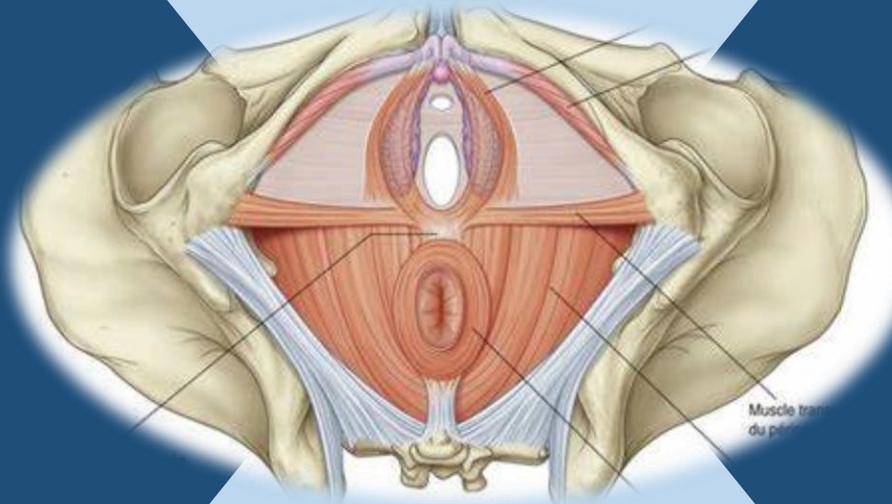


# Le Périnée



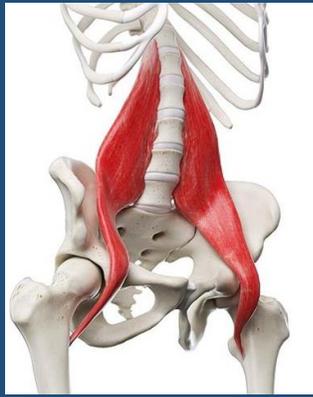
Vue d'en haut

Conscience et  
décontraction  
du périnée...

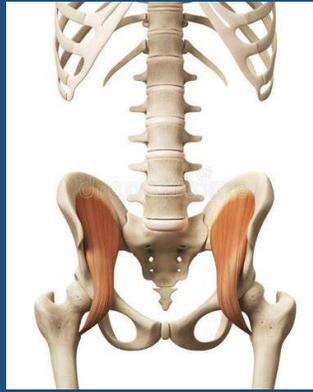


Vue de dessous

Douleurs  
antérieures

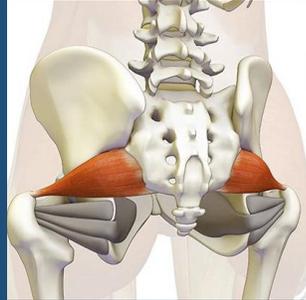


Muscles Psoas



Muscle Iliaque

Douleurs  
postérieures



Muscles Piriforme



Muscles Obturateur interne

Douleurs  
antérieures +  
postérieures



Muscles carré des lombes



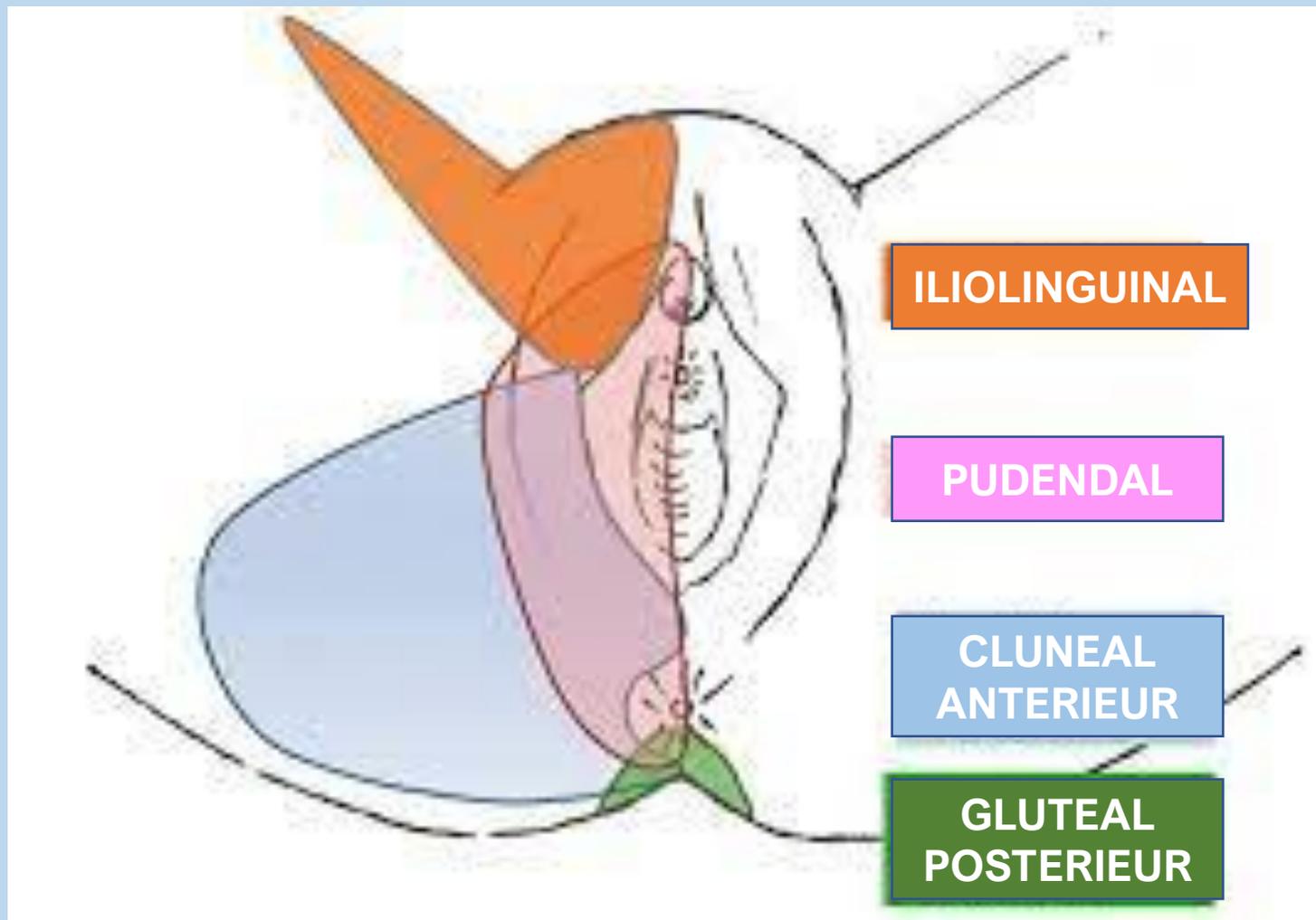
Muscle releveur de l'anus

# Les muscles

Conscience et relâchement  
musculaire...

Anatomie 3D de Lyon  
YOUTUBE

# LES NERFS



## COMPRESSION

Contractures et/ou étirements musculaires Masse  
Appui interne ou externe

## CHOCES VIBRATIONS

Sports Travail

## ETIREMENT

Flexion de hanches,  
poussées mictionnelles  
défécatoires

**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**  
Méditation

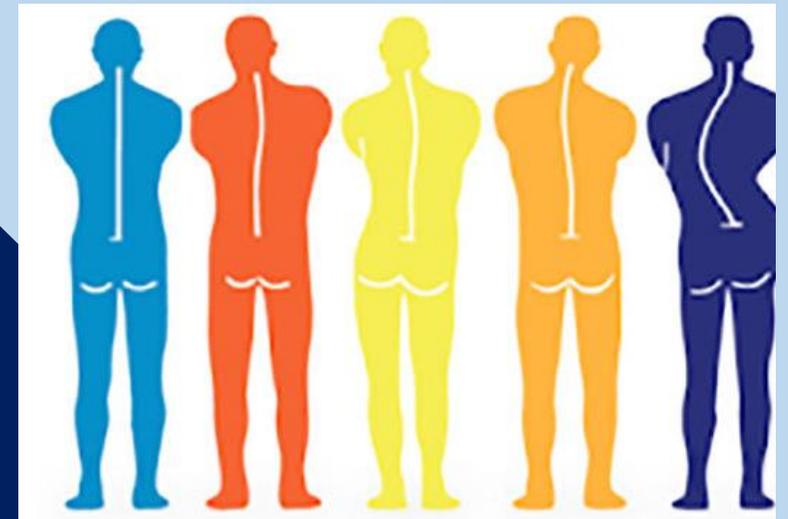
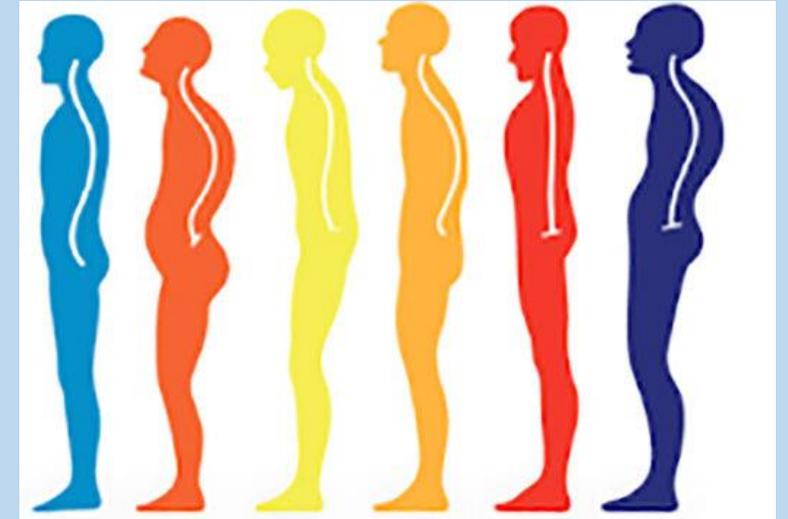
[Retour](#)

Les différentes positions du bassin

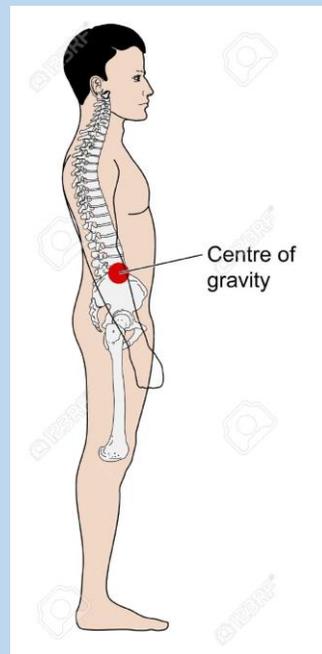
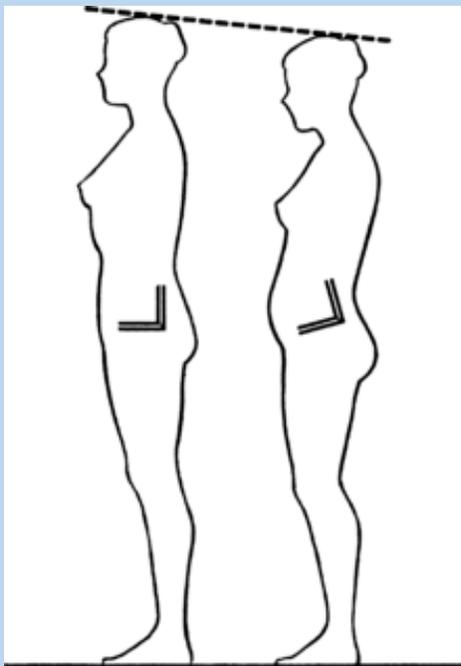
Pratiquer la posture du papillon

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*)



Jardinage  
et ménage

Activités physiques

Constipation

Changer son  
hygiène de vie

Travail

Sommeil

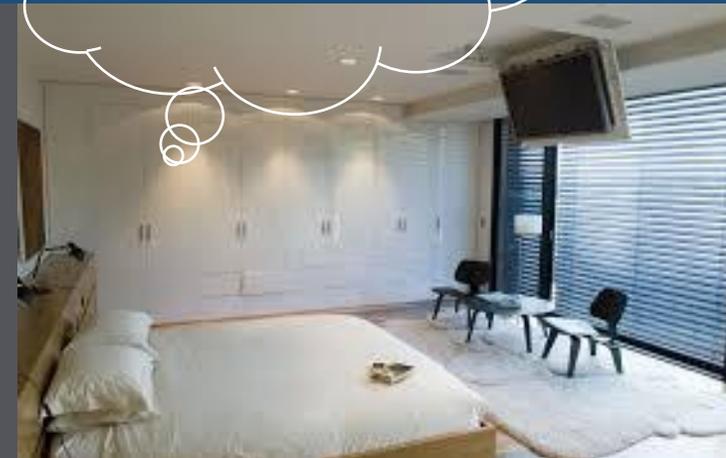
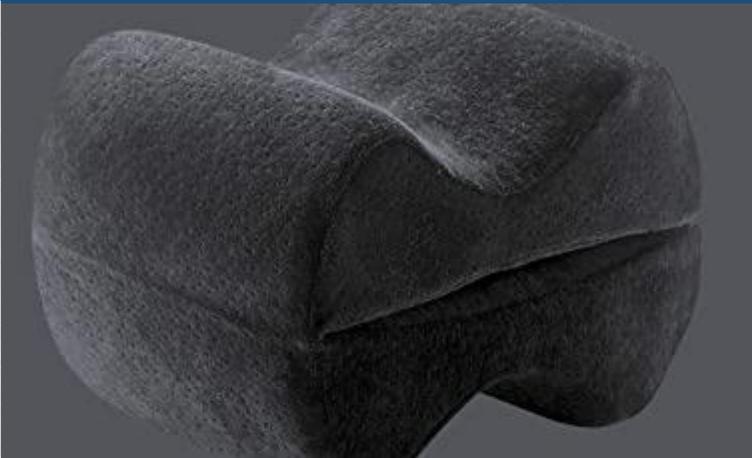
Postures

Coussins d'assise



# Sommeil

Comment regardez-vous la télé ?



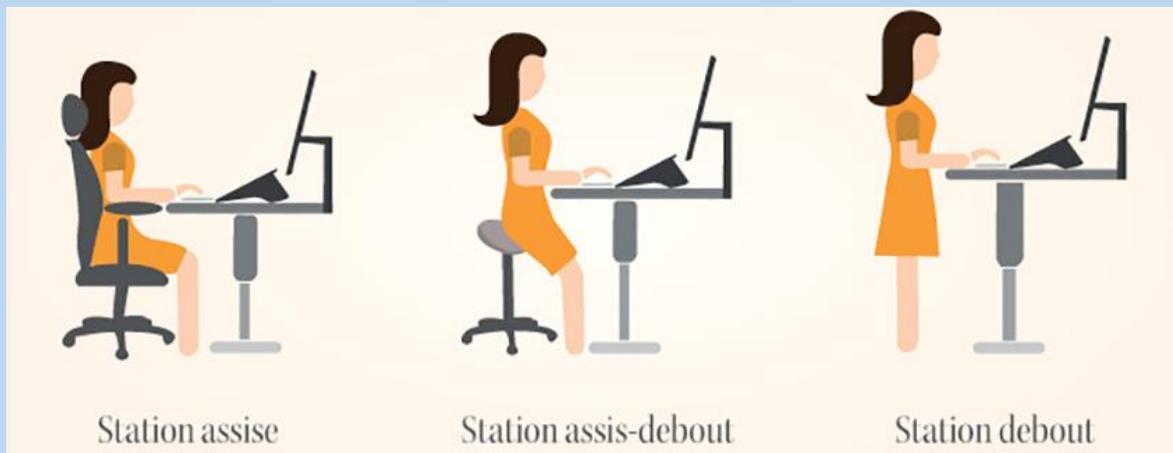
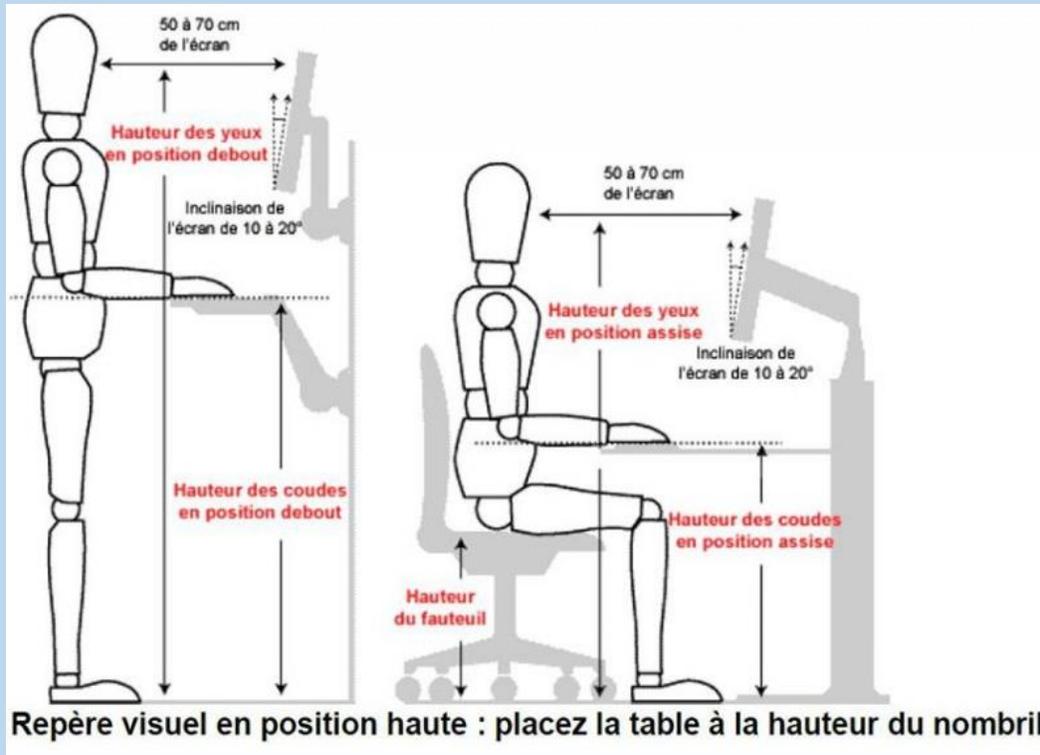
**Dormir** : couché sur le côté avec un coussin fixé, entre les genoux (fixé face interne de cuisse) ou sur le dos

Vos solutions?

# Travail

Médecin du travail

Ergonome



**MDPH**  
Maison Départementale des Personnes Handicapées

# 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

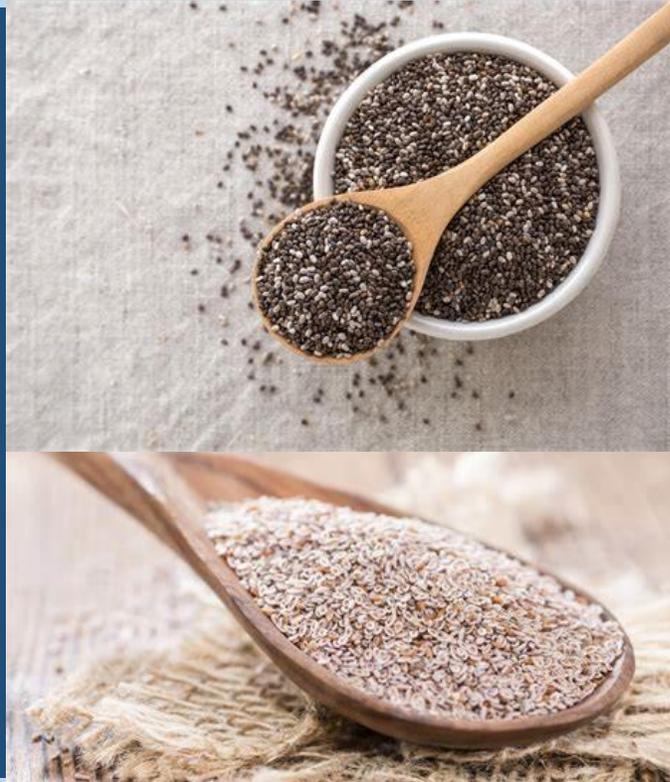


Le genou au sol  
du côté le plus  
douloureux

# Causes internes: Constipation



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



**Consistance et rythme**



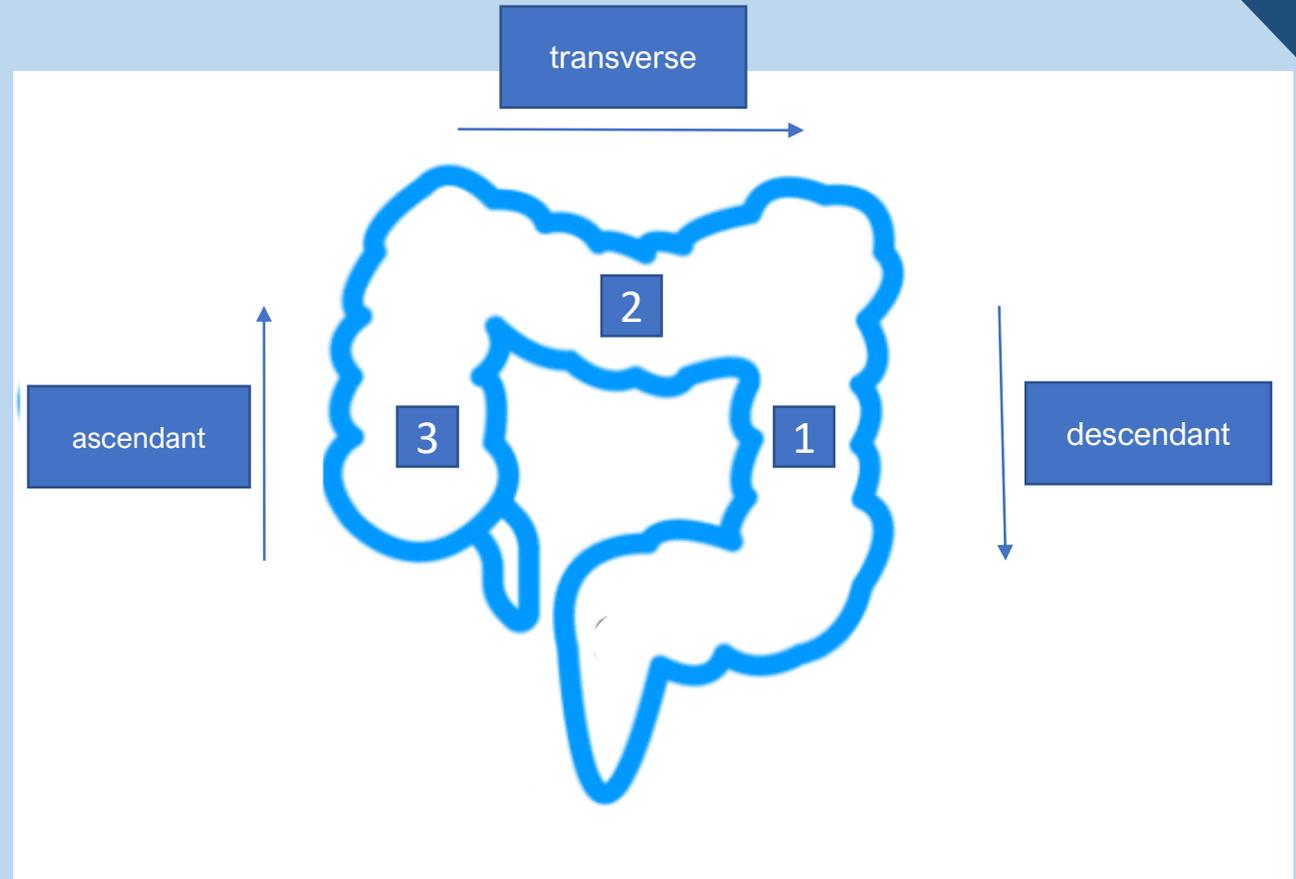
Evacuation des selles + des urines sans poussée

# 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**

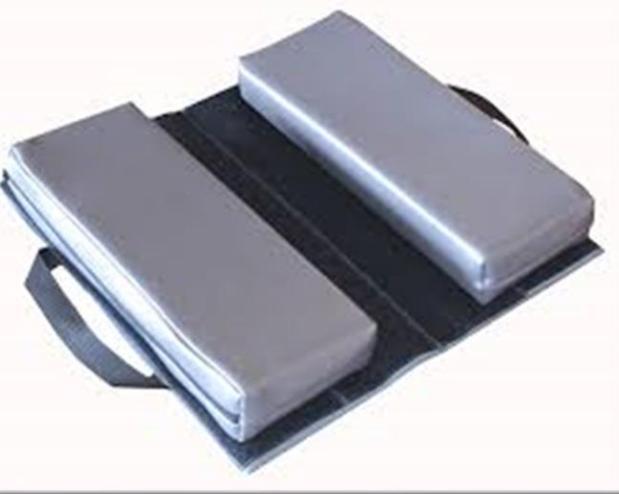
Coussins  
spécifiques voiture  
(biseautés)



Dossier de  
soutien lombaire

Varier les positions





Coussin *BONMEDICO*  
Gel Hémorroïdes



Névralgies Clunéale  
inférieure + pudendale  
*ERGOTECH, GDLE*  
Ergonomie



Coussin repositionnable du  
*Docteur Béco - Ensival*  
(Belgique)

AUCUN CONFLIT  
D'INTÉRÊTS



Coussin bouée  
*SISSEL*



Galette périnéale  
*PHYSIOMAT*

Coussin pudendal et clunéal  
*KHOL*

# Activités physiques

## Yoga Doux



## Pilates adapté



## Tai chi Chuan



### 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

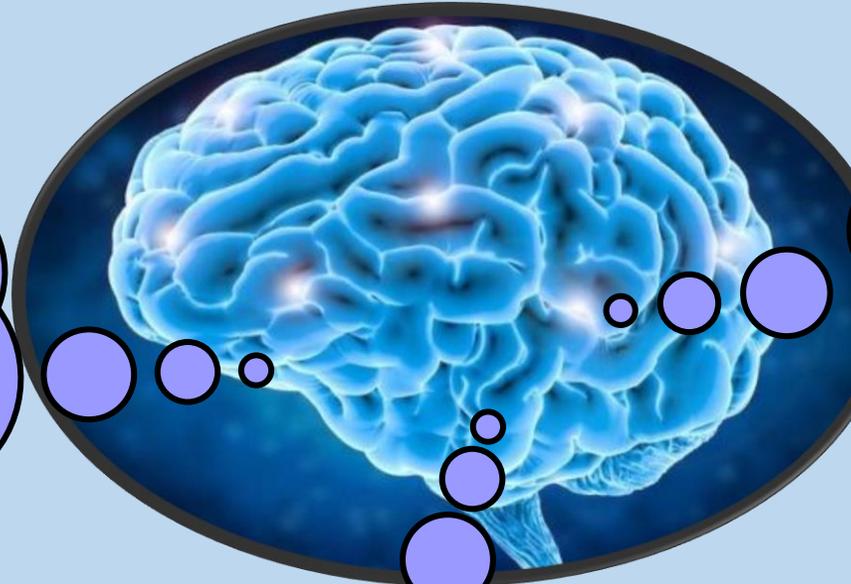


Ancrer les  
changements

Changement psychique

# Votre cerveau a besoin de sécurité

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

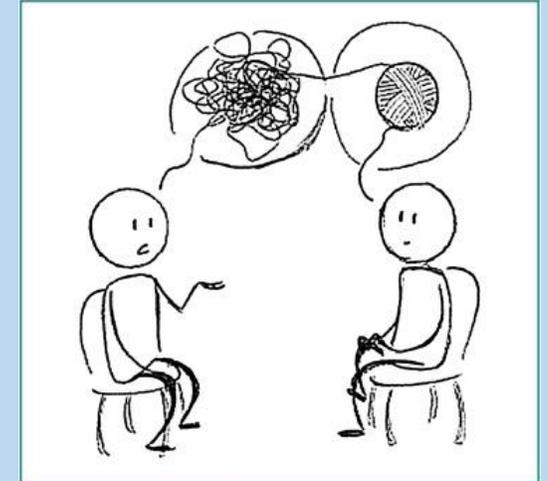


Une conscience de  
tout le corps  
Pour des  
informations  
globales AUSAI  
centrées plaisir

Augmenter le  
sentiment de  
sécurité intérieur

# 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

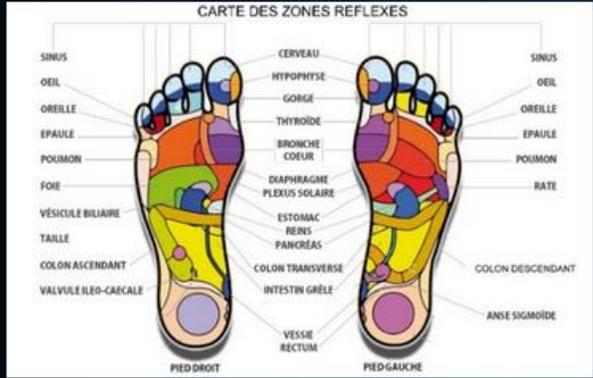


# S'occuper de TOUS ses sens

Zen



Chanter



Réflexologie plantaire/  
Acupuncture

Automassage  
Shiatsu

Respiration



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 ?

Écoutez votre corps

Faites vous plaisir

Cocoonnez vos nerfs du périnée