



DOULEURS PELVI-PERINEALES CHRONIQUES

COMPRENDRE, S'ÉCOUTER, PRENDRE SOIN DE SOI



Dr Sylvie HENRY

Mme Muriel LAUNOIS, ergothérapeute

Mme Chrystel LORENZ, kinésithérapeute

UGECAM Nord-Est : Institut Régional de Réadaptation

Pôle de rééducation du CHRU



NANCY





Une expérience de respiration

Souffrance psychique

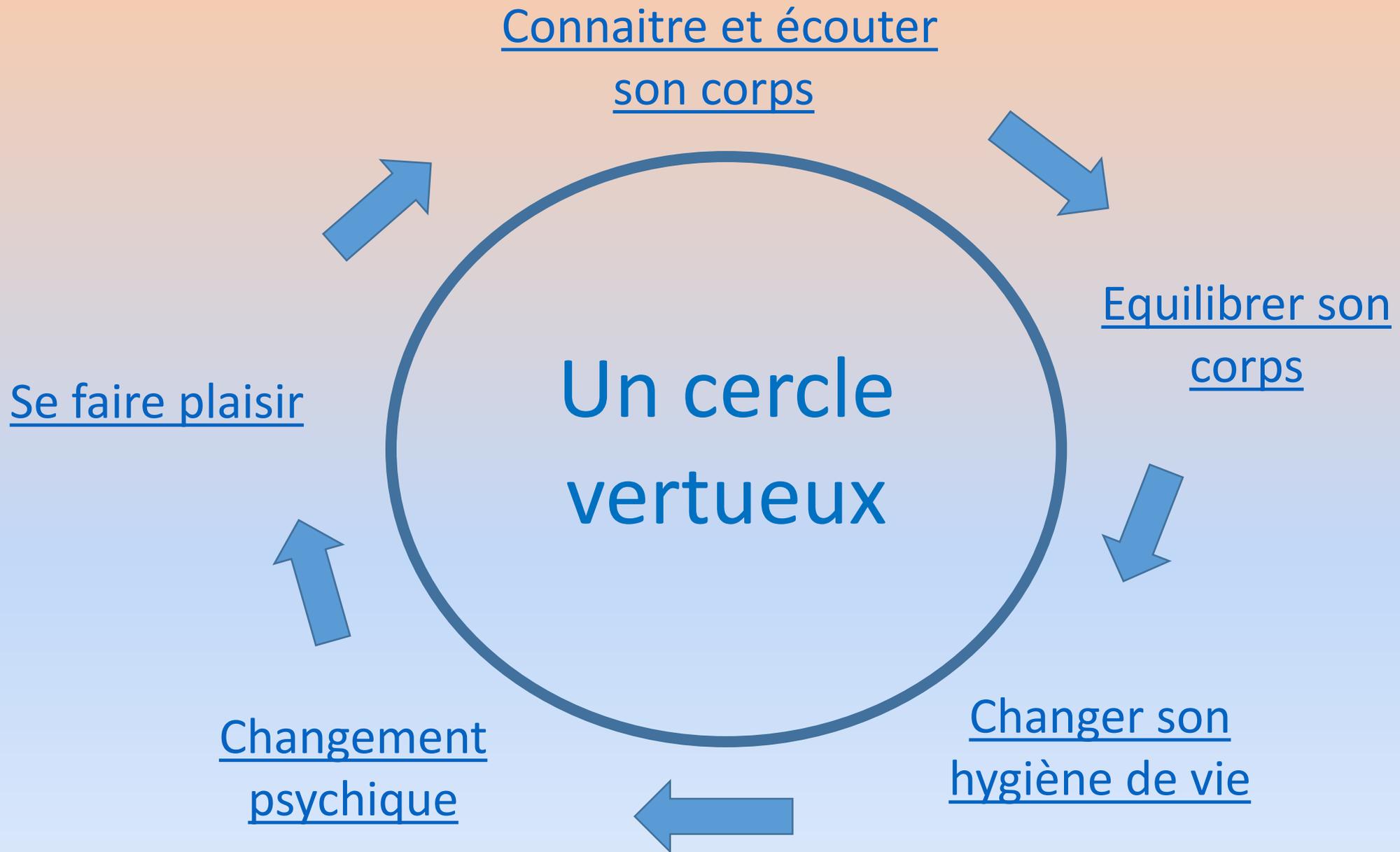


Douleur physique

Dr Henry -Mme Launois-Mme Lorenz CHRU/Ugecam IRR - Nancy

La douleur peut empirer quand le cerveau croit qu'il y a danger

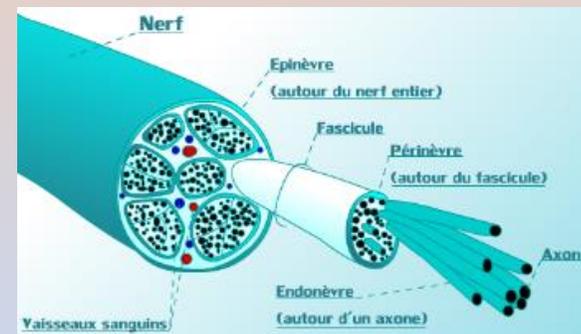






Une pince musculaire

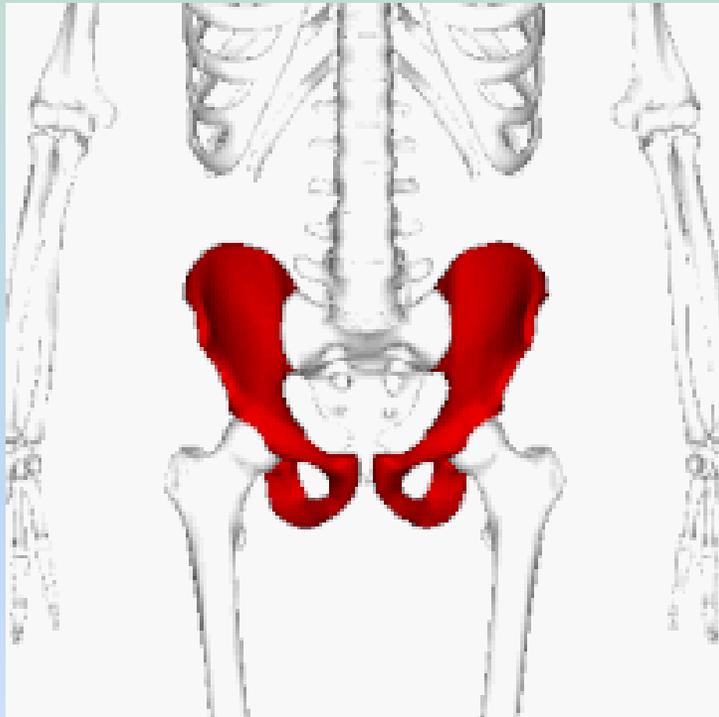
Connaitre et écouter son corps



- Anatomie 3D Lyon

4 domaines impliqués
Dans la pince entre muscles et os

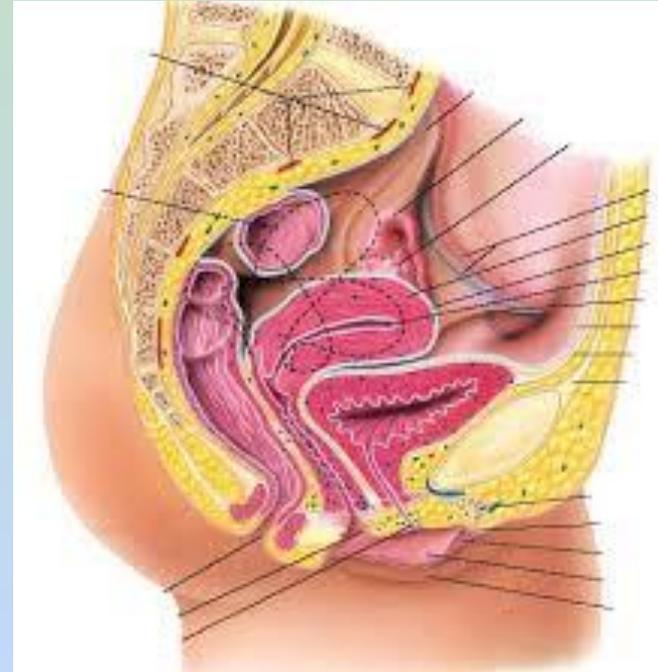
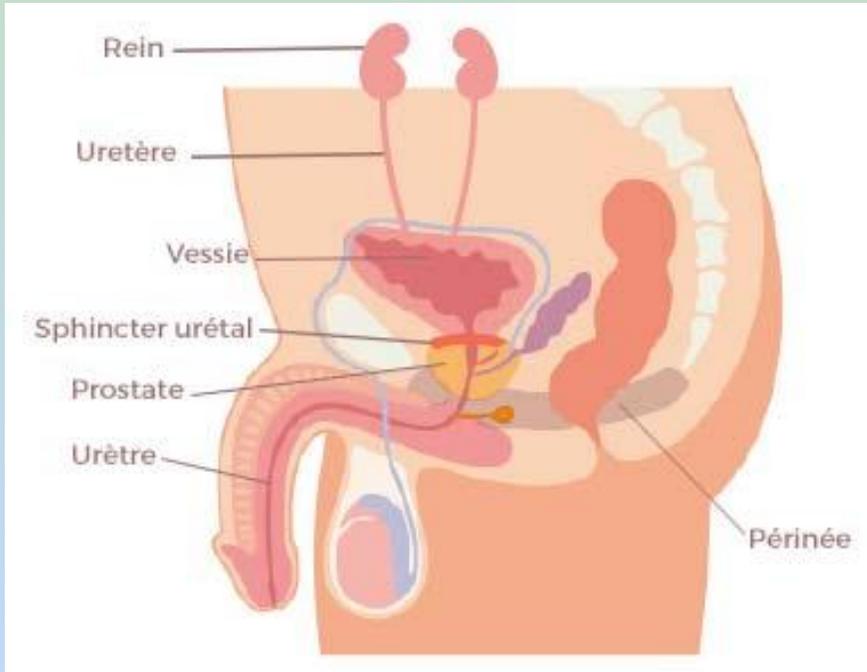
1 Le bassin



Conscience et
bonne posture du
bassin...

4 domaines impliqués
Dans la pince entre muscles et os

2 Le périnée



Conscience et décontraction du périnée...

4 domaines impliqués
Dans la pince entre muscles et os

3 Les muscles

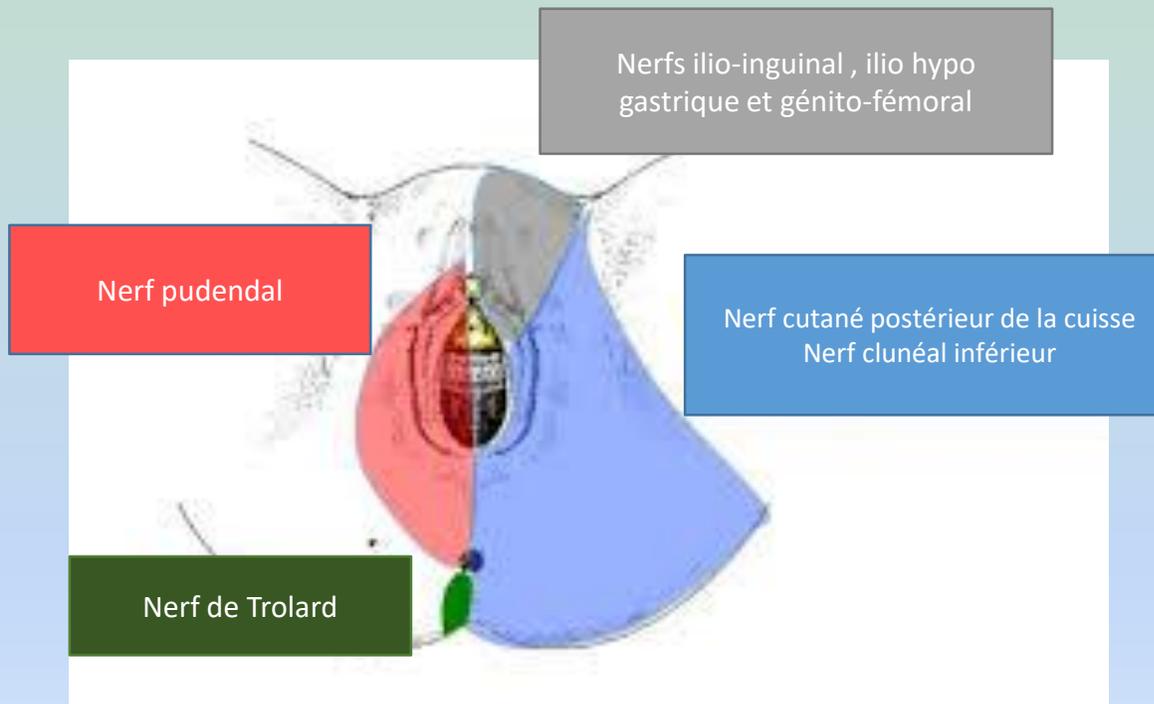
Douleurs antérieures	Douleurs postérieures
Psoas Iliaque	Piriforme Obturateur interne
Carré des lombes (AR)	
Releveur de l'anus	

Conscience et relâchement
musculaire...

ANATOMIE 3D

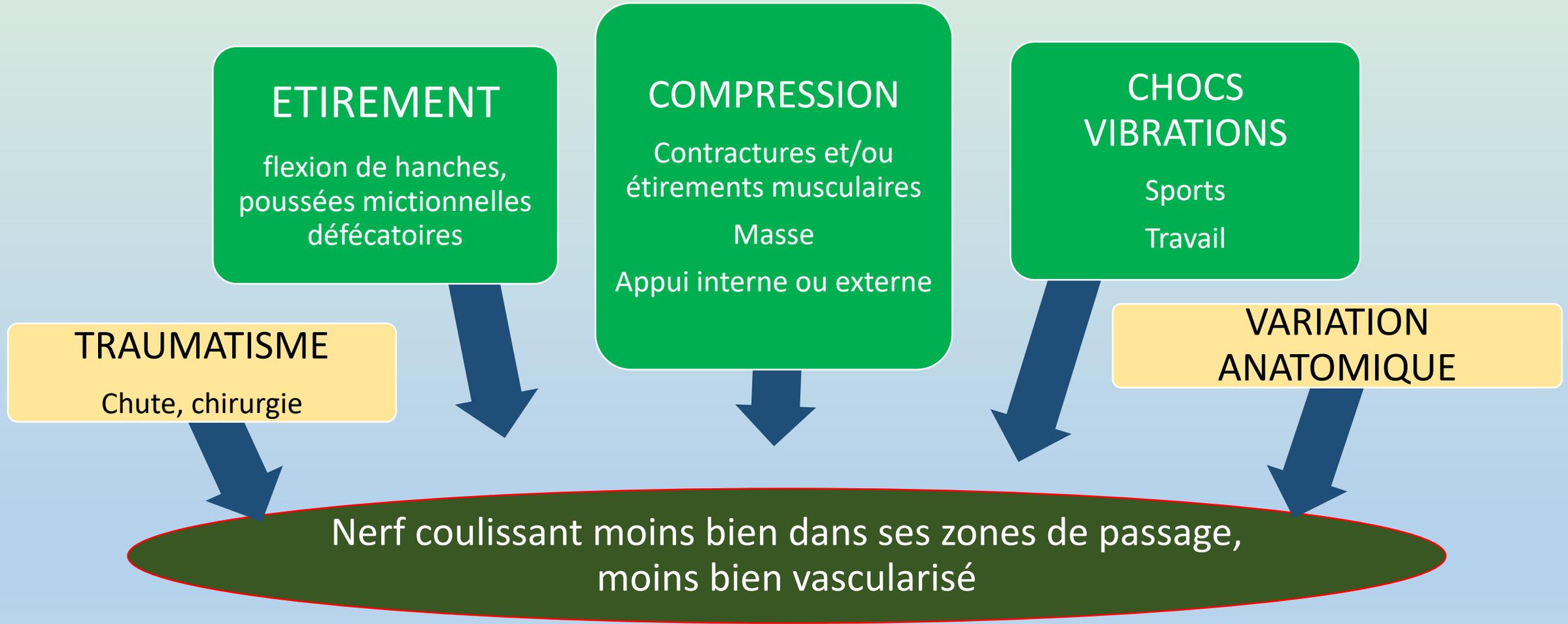
4 domaines impliqués
Dans la pince entre muscles et os

4 Les nerfs



....pour ne pas irriter les nerfs

Mécanismes de souffrance des nerfs



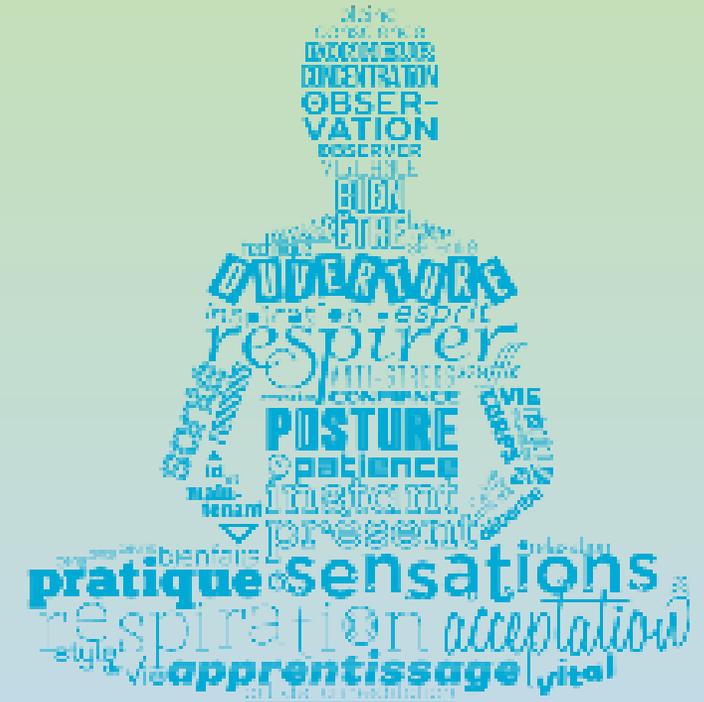
Une pince musculaire à relâcher



Postures
étirements doux



Détente : Relaxation, Sophrologie

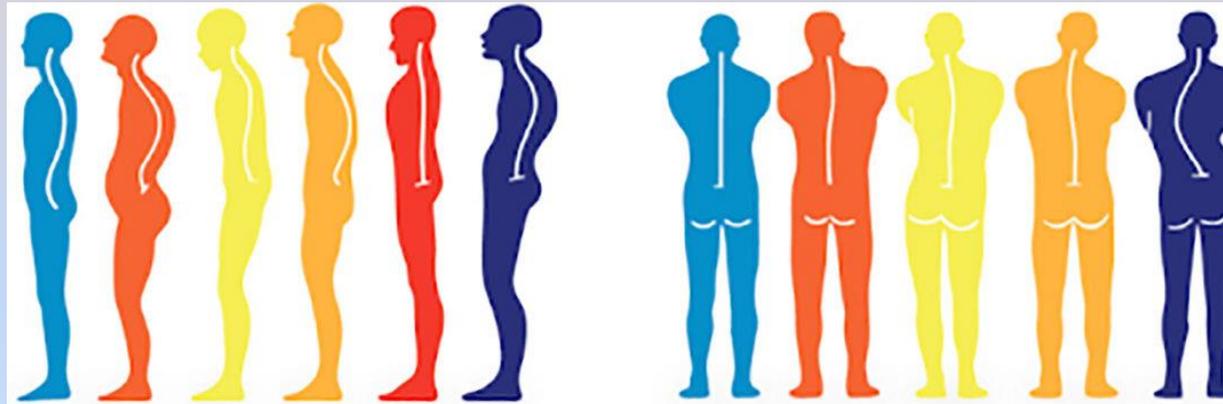


Pleine conscience
de soi

Avoir conscience de la position du bassin

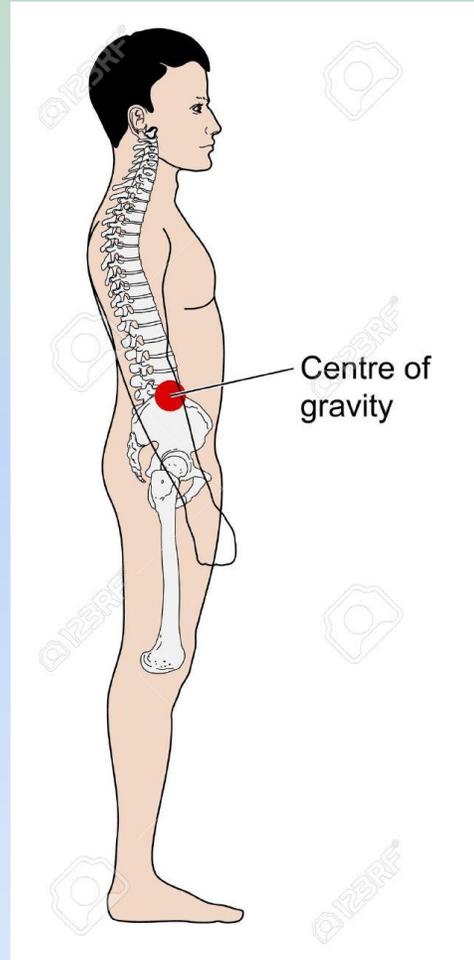
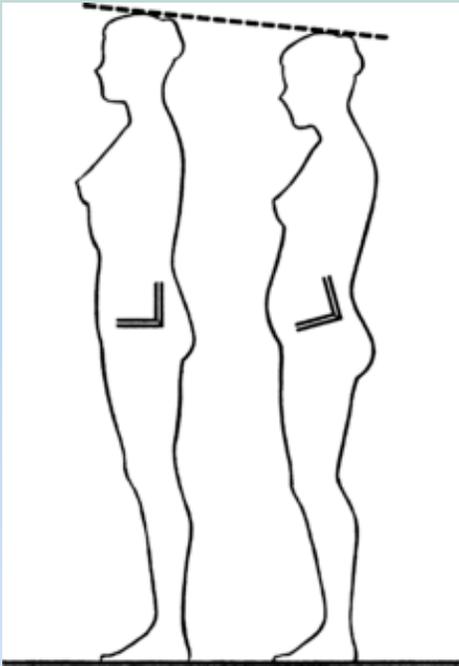
Equilibrer son corps

Pratiquer la
posture du papillon



Traiter ou compenser un déséquilibre?

Le positionnement conscient du bassin



[Retour](#)

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, à 10h10
- Avec des coussins sous les genoux pour ne pas étirer trop intensément dans les hanches

Rythme:

- 2 à 3 X par jour, idéalement, 15 à 20 mn, dans la journée et **au moins le soir**

En association:

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

Traiter

Kinésithérapie pour

- Décontracter +/- assouplir les muscles
- Intégrer les postures

Ostéopathie pour « remettre en place » les structures osseuses

Compenser en posturologie

Syndrome de déficience postural :

Troubles oculo-moteurs

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 : lymphes, lactates (courbatures)
- Balles hérissées





Activités physiques

Postures



Cercle vertueux

Coussins d'assise



Sommeil

Travail



Jardinage ménage

Selles



Sommeil



Coussin Corpomed

Dormir

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

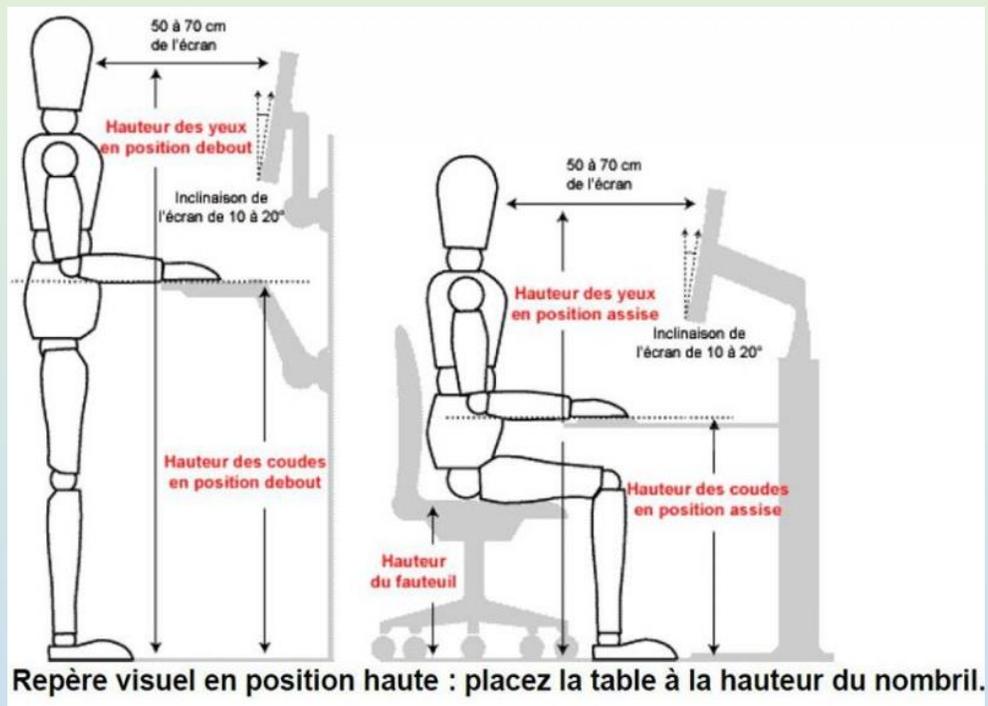
Coussin Tempur



Comment
regardez-vous
la télé ?

[Retour](#)

Travail



Médecin du travail

Ergonome



[Retour](#)

Jardinage ou ménage



Le genou au sol du côté le plus douloureux?



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

[Retour](#)

Causes internes: Selles

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



Consistance et rythme

[Retour](#)



Evacuation des selles
sans poussée

Evacuation des urines
sans poussée

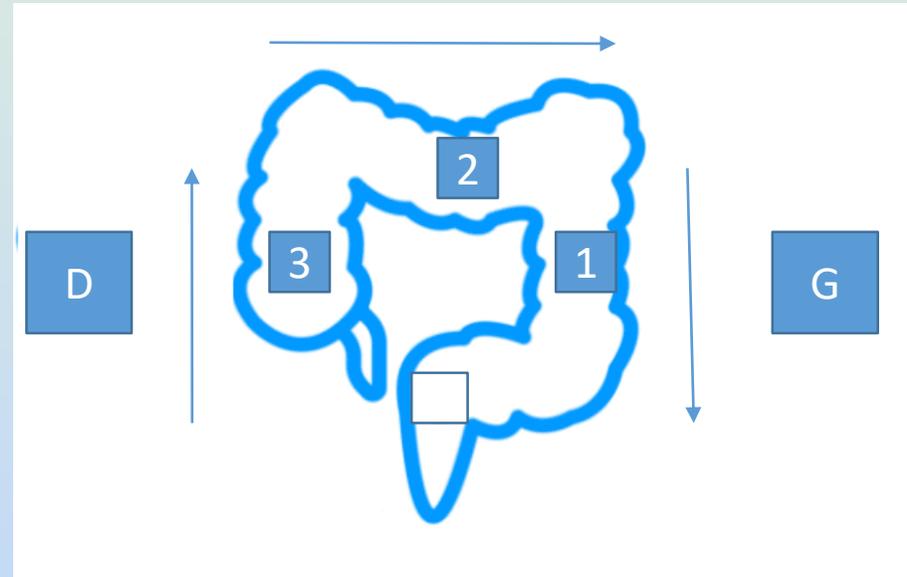
Protocole de massage (à faire le soir pour le lendemain)

Matin: « idéal » aller à la selle entre 07 et 09h du matin

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



Variation des positions



Perineos 4
Khol



Dossier de soutien lombaire
(Fellowes)

[Retour](#)



Coussin repositionnable du Docteur
Béco - Ensival (Belgique)



Coussin pudendal
KHOL ou ERGOTECH

[Retour](#)



Coussin BONMEDICO Gel
Hémorroïdes



Coussin bouée
SISSEL



Névralgies Clunéale inférieure + pudendale
ERGOTECH, GDLE Ergonomie



Galette périnéale
physiomat

Essais via AINP

Activités physiques

Privilégiez

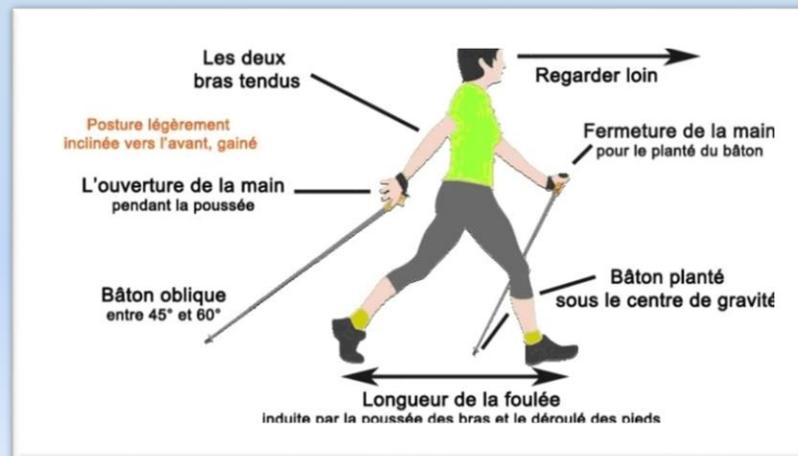
- les activités d'**endurance** en marche (intérêt postural des bâtons)
- la gymnastique douce
- Toutes activités permettant un meilleur **contrôle postural**, de se **relaxer**



Yoga doux



Pilates ADAPTE



TAI CHI CHUAN

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
- Toutes activités de détente de type bains bouillonnants



Balance bénéfiques-risques Un équilibre à trouver



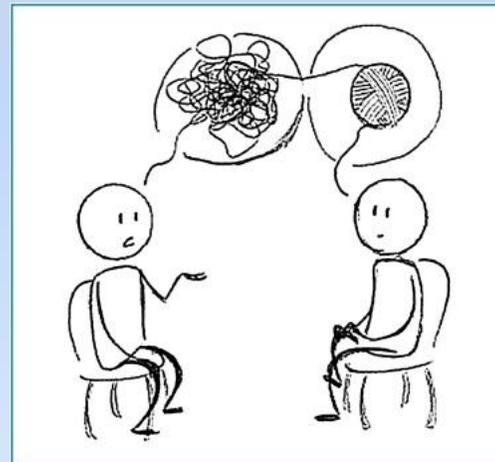
Temps de
soulagement
équivalent au
temps
d'irritation



Et le cerveau
dans tout ça?

Changement psychique

Thérapies
psychiques



Ancrer les
changements



Cercle vertueux

Votre cerveau a besoin de sécurité



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

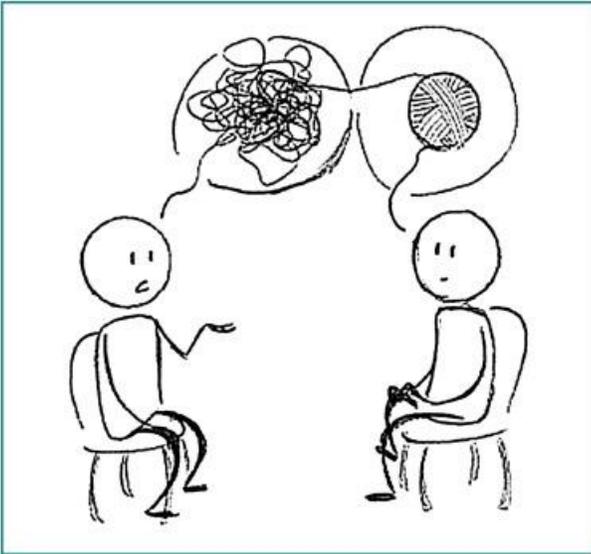
Une conscience de tout
le corps
Pour des informations
globales **AUSSI** centrées
plaisir

Augmenter le
sentiment de sécurité
intérieur

Etre résilient
Pour faire de la
douleur une
expérience

[Retour](#)

Différentes thérapies



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

Thérapies cognitivo-comportementales:
Modifier un comportement
Diminuer son anxiété
Changer ses croyances



Hypnose et auto-hypnose :
Comment gérer la douleur

[Retour](#)

Ancrer les changements



Comprendre, intégrer
et automatiser les
changements

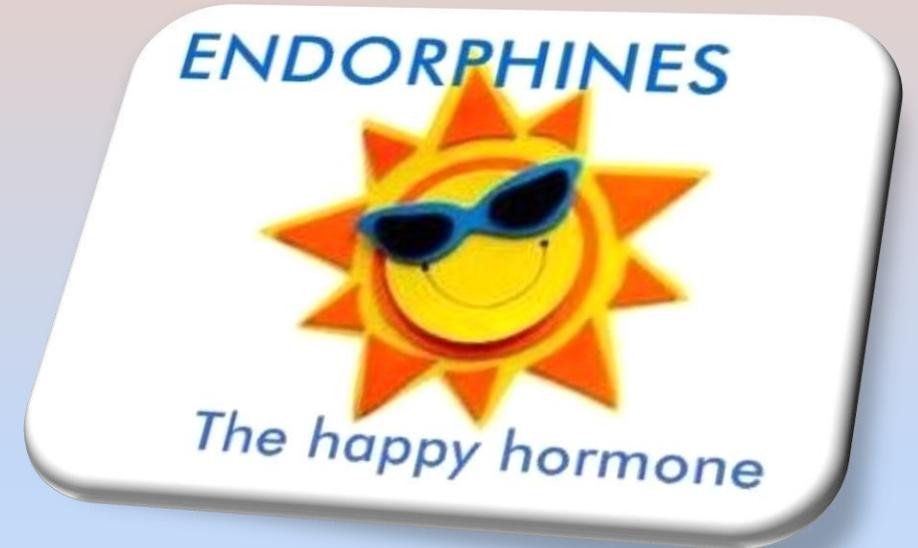
Ancrer dans la
mémoire du corps de
nouvelles sensations

Sexualité

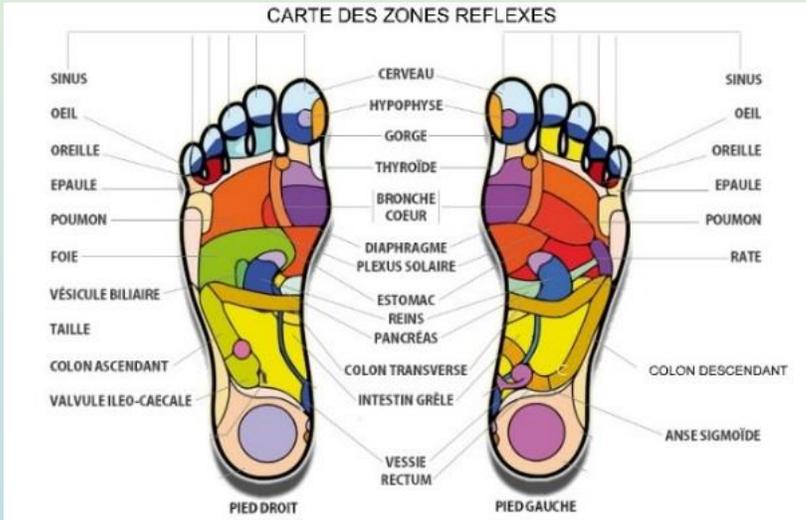
Prendre
soin de soi

**Se faire
plaisir**

La solution
est aussi
intérieure



S'occuper de tous ses sens



Acupuncture

Réflexologie plantaire

Shiatsu

Auto-massage



[Retour](#)



Respiration

Odeurs agréables

Musique

Ambiance zen

Sexualité

Tester

Oser

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...



Andromaque

En parler

Balançoire



Le principal thérapeute?

Vous-même

Trouvez vos solutions

Coconnez vos nerfs du périnée

Faites vous plaisir

Ecoutez votre corps