

Dans notre bassin se trouve un muscle méconnu: le plancher pelvien ou périnée. Pourquoi faut-il le rééduquer que l'on soit un homme ou une femme? Où apprendre les techniques associées? La spécialiste Judith Krucker nous renseigne. Markus Meier

Plancher pelvien

Pourquoi il faut l'exercer

Photo: mise à disposition



Entretien avec:

Judith Krucker, propriétaire de la formation de santé «BeBo» à Uster ZH

Pourquoi le périnée est-il si important pour les hommes et les femmes?

Jusqu'à présent, la rééducation du périnée était considérée comme une affaire de femmes. Mais elle concerne les deux sexes. En raison de son cycle, la femme subit des variations hormonales fortes très tôt. Les hormones modifient l'état de tension des tissus. Après la ménopause, la femme s'en rend souvent compte. Le plus grand défi posé au plancher pelvien réside toutefois dans la grossesse et la naissance. Les femmes ont donc une tendance précoce à une faiblesse du plancher pelvien, associée à des pertes urinaires involontaires et d'autres symptômes.

Mais les hommes aussi subissent une forme de ménopause, qui est toutefois plus subtile. Les hommes travaillant assis souffrent souvent d'hémorroïdes et de constipation. Après une opération de la prostate ou en cas de troubles de l'érection, des exercices du périnée jouent un rôle bénéfique. Un plancher pelvien bien musclé et irrigué est essentiel pour les deux sexes.

De quoi est composé le plancher pelvien?

Il s'agit d'un réseau de fibres musculaires, couches de tissu conjonctif et de fascias. Il représente l'extrémité inférieure du bassin et aide à maintenir la position des organes de l'abdomen. D'une part, il obture les orifices corporels avec l'urètre, l'anus et le vagin chez la femme et garantit la continence. D'autre part, il doit se relâcher en cas de besoin d'uriner, d'aller à la selle et de rapport sexuel. Il contribue à une stabilité accrue de la colonne vertébrale, influence notre posture et est donc également responsable de notre apparence intérieure et extérieure.

Pour quels problèmes de santé faut-il exercer son périnée?

Pour la prophylaxie de problèmes tels que fuites urinaires, douleurs dorsales, descentes d'organe de la vessie, de l'utérus et du rectum, troubles de l'érection et problèmes digestifs. Car prévenir est mieux que guérir! Plus tôt la femme ou l'homme connaît et entraîne son plancher pelvien, moins le risque de souffrir de faiblesse est grand. Lorsque le plancher pelvien est trop faible et souple et qu'il y a déjà des problèmes, il peut être utile de soulager les douleurs en rééduquant son périnée, pour que ce ne soit pas la qualité de vie et le contact social qui s'adaptent à l'incontinence. Outre des exercices de perception, de renforcement et de détente, les hommes et les femmes apprennent également les mesures immédiates à prendre pour aider leur plancher pelvien lorsqu'ils toussent ou éternuent et ainsi résister à la pression générée dans la cavité abdominale.

Faut-il des instruments spéciaux?

Les instruments spéciaux représentent une aide possible lorsque les exercices traditionnels du plancher pelvien n'apportent pas de soulagement. La première étape consiste à consulter un médecin, suivie en fonction du diagnostic, d'une rééducation éventuellement avec biofeedback et/ou

électrostimulation ou un cours auprès d'une formatrice compétente en périnée. Ces dernières sont répertoriées sur notre site web www.beckenboden.com. Les exercices du plancher pelvien peuvent être soutenus par d'autres outils comme les cônes vaginaux «BeBo»-med, des coussins gonflables ou tapis.

Cette année, vous fêtez les 20 ans de «BeBo». Comment la rééducation du périnée a-t-elle évolué?

Oui, nous sommes fiers de pouvoir nous retourner sur 20 ans de succès. La rééducation est devenue plus douce depuis quelques années. Dans cette époque où tout va vite, il y a beaucoup de gens qui se pressent avec un plancher pelvien tendu. Des exercices de perception adaptés nous permettent de les former à accéder à leur périnée. La marque «BeBo» est synonyme d'exigences de qualité élevées. Nous avons atteint cet objectif grâce au développement continu de toutes les responsables de formation «BeBo».

Quelles sont les différences pour les exercices entre hommes et femmes?

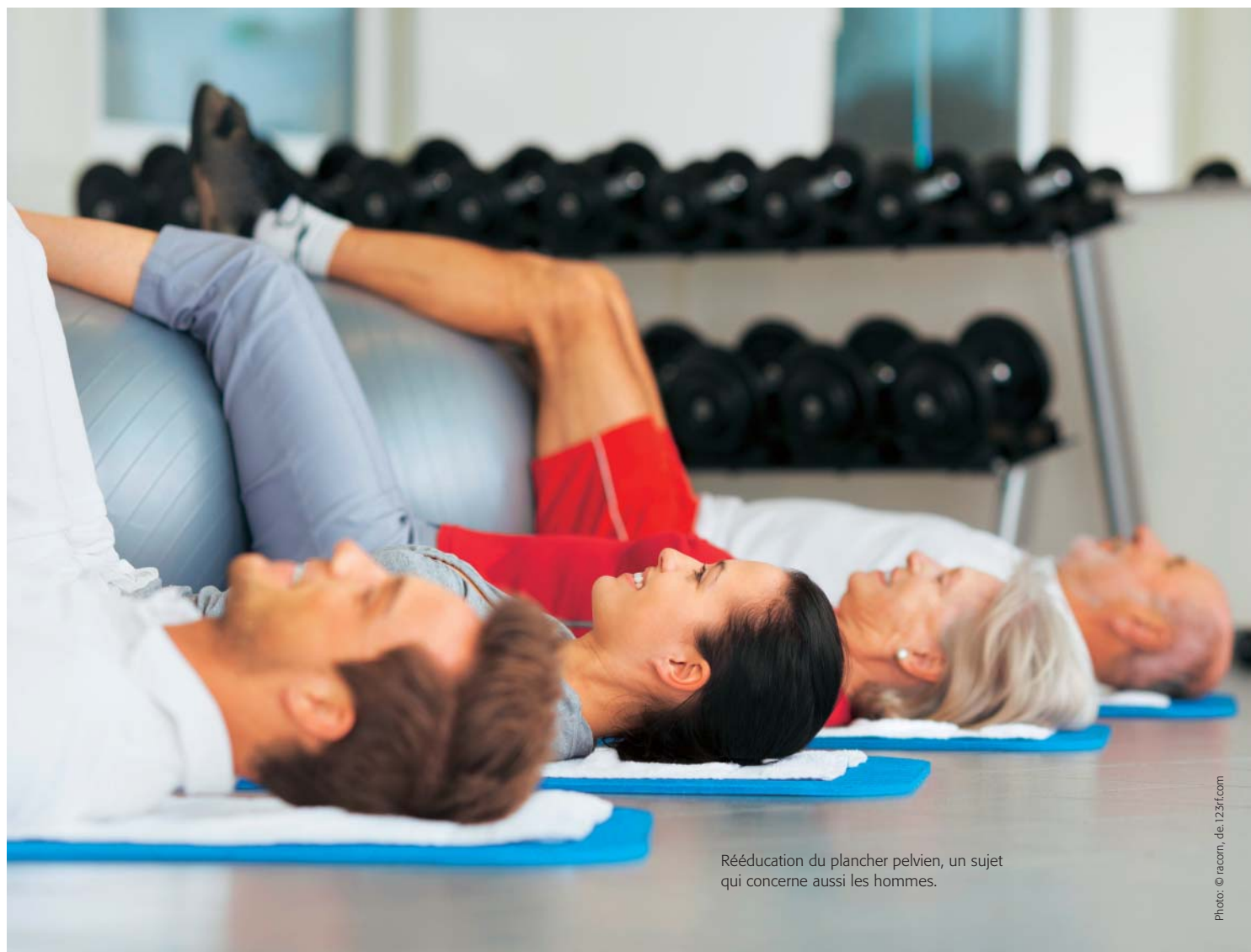
L'objectif de notre rééducation est d'obtenir un périnée fonctionnel pour les deux sexes. La différence entre homme et

femme réside dans le fait que la femme ressent mieux la région corporelle du bassin en raison de son cycle menstruel et/ou de la naissance et y accède donc plus facilement que l'homme. L'homme doit toujours d'abord consulter un médecin pour voir si la prostate s'est éventuellement agrandie. Ce n'est qu'après cette consultation qu'il peut commencer la formation de perception, puis le programme d'exercice consécutif.

Comment intégrer les exercices au quotidien?

Tout simplement: il faut redécouvrir le quotidien comme terrain d'entraînement, p. ex. quand on se brosse les dents, on vide le lave-vaisselle, on porte des sacs lourds, on choisit son sport etc. L'intégration des exercices «BeBo» au quotidien et pendant les loisirs est très important. En réduisant les petites et grandes contraintes quotidiennes subies par le plancher pelvien, le dos, les disques intervertébraux, les articulations etc., on améliore son bien-être. Une bonne posture pour chaque activité est indispensable et l'ergonomie s'exerce. Chaque changement de motif de posture ou de mouvement nécessite de la discipline au départ et donc une adaptation des habitudes de chacun.

L'exercice est d'argent, le quotidien est d'or.



Rééducation du plancher pelvien, un sujet qui concerne aussi les hommes.