

# Auto-évaluation du plancher pelvien

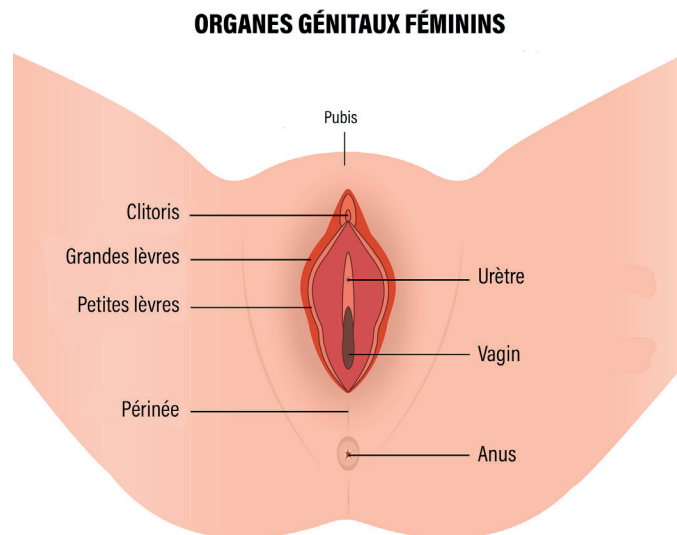


Est-ce que vous contractez bien les muscles de votre plancher pelvien? Voici une méthode d'auto-évaluation afin de s'assurer que votre périnée se contracte et se relâche bien. Cela permettra de prévenir les douleurs et les fuites (urinaires, gaz ou selles).

N'hésitez pas à discuter avec votre médecin ou à consulter un(e) physiothérapeute en rééducation périnéale si vous n'arrivez pas à bien contracter ou relâcher votre plancher pelvien ou si vous ressentez des symptômes de dysfonction (ex. : fuites urinaires, de gaz ou de selles, sensation de lourdeur, douleur aux relations sexuelles, etc.).

## Marche à suivre

1. Bien se laver les mains et les ongles;
2. Se positionner sur le dos en position semi-assise avec les jambes fléchies;
3. Prendre un miroir et commencer par observer et reconnaître les structures de la vulve;
4. Insertion d'un ou 2 doigt (s) à 4 cm dans le vagin;
5. Observer ce qu'il se passe lorsqu'on pousse en bloquant l'air;
6. Observer ce qu'il se passe lorsqu'on tente de contracter le plancher pelvien.



## Vous pouvez tester différentes consignes pour tenter de contracter votre plancher pelvien :

- Retenir une envie d'uriner : on s'imagine qu'on retient une envie d'uriner, mais à ne pas faire durant une miction. On peut l'essayer une fois, mais à ne pas faire régulièrement, car augmente les risques de fuites et de vessie hyperactive;
- Retenir un gaz ou une selle;
- Contracter l'anus;
- Tenter de rapprocher l'anus ou le coccyx du nombril, du pubis ou du clitoris (tenter toutes les 6 combinaisons);

- Ascenseur : on s'imagine que nos grandes lèvres sont les portes de l'ascenseur qui se ferment et on contracte ensuite pour monter les étages de l'ascenseur;
- Fraise : on s'imagine que notre vulve est une petite main qui veut attraper une petite fraise et l'aspirer, puis la redéposer doucement;
- Spaghetti : on s'imagine qu'on veut aspirer un spaghetti par le vagin;
- Chien qui a peur : on s'imagine avoir une queue de chien et la faire entrer entre les jambes.

## Ce que vous devriez voir :

1. Le noyau fibreux (périnée sur l'image) qui s'élève ou qui entre vers l'intérieur;
2. Le bord du vagin postérieur (le bord qui est vers l'anus) qui s'élève;
3. L'anus qui se contracte;
4. Le doigt qui se fait un peu serrer;
5. Il est possible qu'il y ait un mouvement subtil dans le sillon interfessier, mais les fesses ne devraient pas être serrées;
6. Sentir que le bas du ventre se serre est normal.

## Ce qu'on ne devrait pas observer :

1. Le côté des fesses qui se creuse;
2. Les côtes qui s'élargissent;
3. Le diaphragme qui entre vers le haut (le bas des côtes qui se creuse);
4. La glotte qui se crispe (la gorge);
5. Le ventre qui pousse vers l'extérieur;
6. Le plancher pelvien qui bombe vers le miroir.