

Préparation du plancher pelvien



Pourquoi

Le but de la préparation est d'assouplir les muscles du plancher pelvien et d'augmenter l'élasticité des tissus superficiels du périnée. Cela peut se faire par l'étirement et le massage, qui ont été démontrés efficaces pour réduire les risques d'épisiotomie et de déchirure grave. Ça ne prévient pas à tout coup les cas de déchirure, mais ça ne nuit pas. Les études ont démontré une plus grande efficacité chez les femmes qui auront leur premier accouchement par voie vaginale.

Mais pourquoi souhaiter un périnée intact à l'accouchement, donc sans déchirure ou épisiotomie ? Car cela engendrera par la suite moins de douleur, moins de symptômes de fuites (urinaires, gaz ou selles) et un retour plus rapide aux activités.

Quand

On peut débuter les étirements et le massage du périnée dès la 35^e semaine de grossesse. Si vous avez une grossesse à risque d'un travail prématuré, demandez l'accord de votre médecin avant de procéder aux techniques.

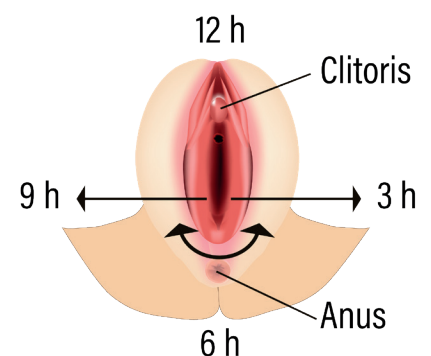
La recommandation est de commencer par 4 fois par semaine pour les premières semaines et une fois par jour à partir de la 38^e semaine.

Comment

Les techniques peuvent être faites par vous, mais en fin de grossesse certaines femmes préfèrent demander à leur partenaire puisqu'elles sont limitées par le volume de leur ventre. S'installer en position couchée ou semi-assise avec les jambes écartées et fléchies, pour être confortable. Se concentrer à bien relâcher le plancher pelvien pendant l'exercice. Il peut être facilitant d'avoir pris un bain chaud avant ou d'utiliser une crème à base de vitamine E, une huile d'amande douce ou un lubrifiant.

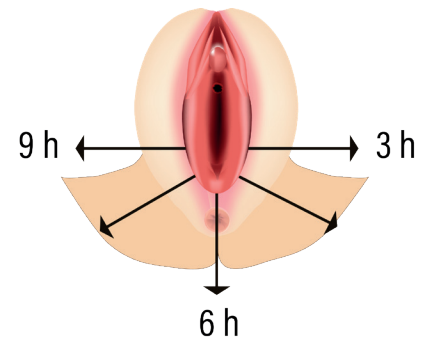
Massage

1. S'assurer d'avoir les mains propres;
2. On débute par un massage en J du périnée avec l'aide de vos deux pouces ou des deux index du partenaire. Il faut s'imaginer que le vagin représente une horloge : le clitoris (midi), l'anus 6 h. On travaille entre la portion de 3 h et 9 h, puisque les déchirures sont habituellement dans cette zone (en direction de l'anus);
3. Insérer la moitié d'un pouce à l'intérieur du vagin (environ 3-4 cm);
4. Faire des mouvements doux qui vont de 3 h à 9 h et de 9 h vers 3 h pendant environ 2 minutes.



Étirement

1. S'assurer d'avoir les mains propres;
2. Insérer la moitié d'un pouce à l'intérieur du vagin (environ 3-4 cm);
3. Appliquer une pression modérée dans chacune des 3 directions : 3 h - 6 h et 9 h durant 30 secondes (*image 2*). Arrêter quand on sent que les tissus sont sous tension, mais sans qu'il y ait de douleur ou de sensation de brûlure;
4. On répète de 2 à 3 fois l'étirement dans chacune des trois directions;
5. Progression : insertion avec 2 doigts à la même heure et finalement avec 2 doigts à des heures différentes.



Quand consulter

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou un(e) physiothérapeute en rééducation périnéale si vous n'êtes pas certaine de bien exécuter la technique, que votre périnée ne se laisse pas du tout étirer ou que vous ressentez de la douleur.

Sources

- https://www.cochrane.org/fr/CD005123/PREG_massage-perineal-prenatal-pour-reduire-les-traumatismes-perineaux
- Labrecque 1994 et 1999 [TourangeauStMartinMontLaurier.pdf](#) (umontreal.ca)
- Shimada 2005 [Perineal massage during labor: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials](#) - PubMed (nih.gov)

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 