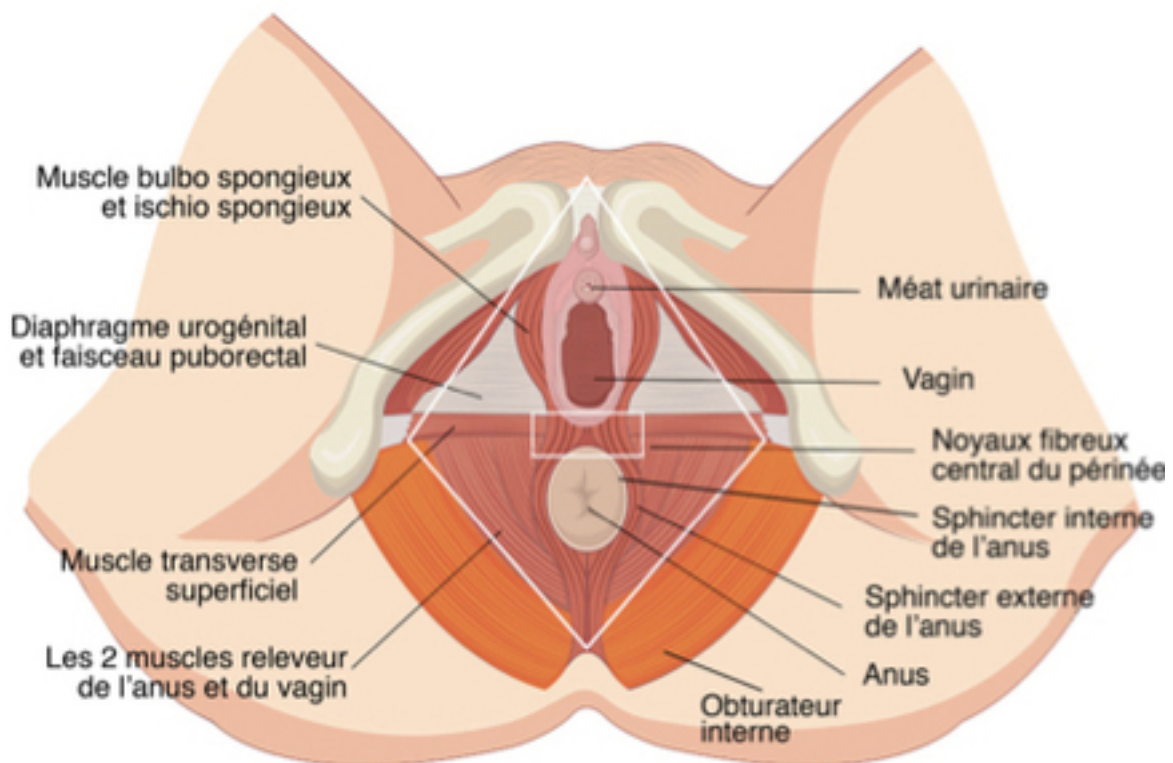


LA KINESITHERAPIE ET LES DOULEURS PERINEALES

Formations spécifiques

En 2017, nous avons fait le choix d'approfondir nos connaissances sur les douleurs périnéales et nous avons obtenu notre **DIU en pelvi-périnéologie de la femme**. Ce parcours nous a permis d'intégrer le **cercle d'étude spécialisé en douleurs périnéales du CHU de Nantes**.

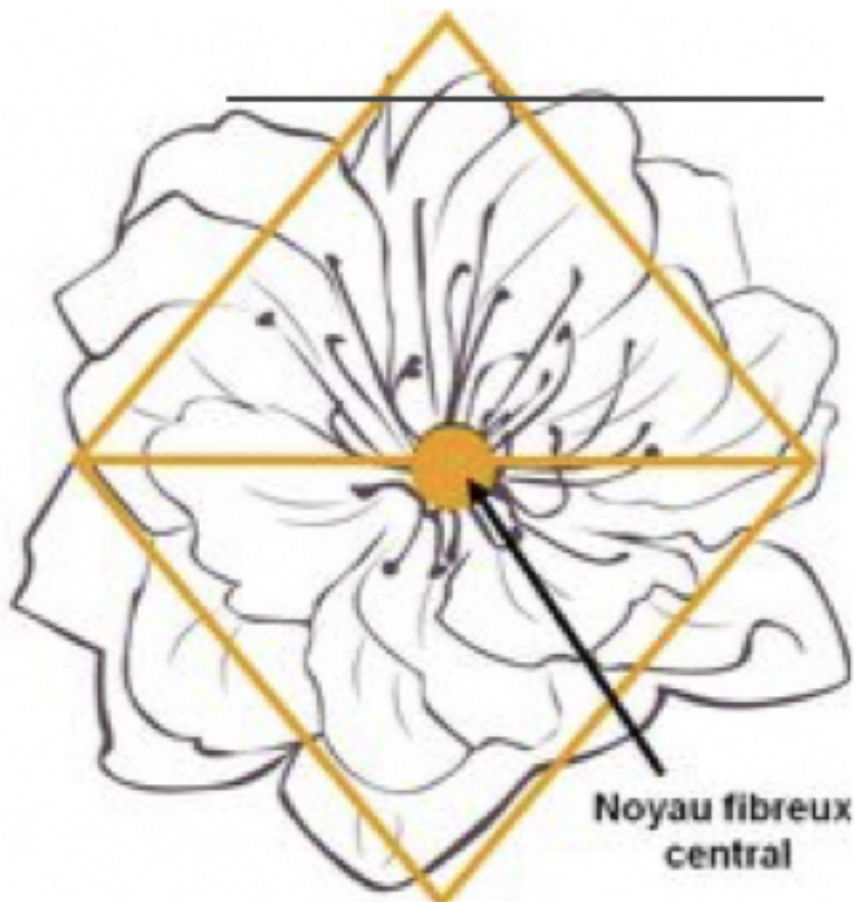
L'approche kinésithérapique



- Une approche anatomique

La bonne connaissance anatomique est nécessaire dans la compréhension de votre pathologie et dans sa guérison. Nous prendrons le temps avec vous sur ces éléments anatomiques.

Le périnée correspond à un ensemble de muscles organisés en forme de "hamac" soutenant les organes situés au-dessus de lui. L'ensemble des muscles forme un losange avec en son centre, le noyau fibreux, zone clé du périnée.



- L' éducation thérapeutique

Nous travaillerons avec vous la prise de conscience du périnée et de son fonctionnement par l'apprentissage d'une image mentale, permettant la réintégration de cet ensemble de muscles dans votre schéma moteur afin d'en maîtriser la contraction et le relâchement.

L'éducation thérapeutique s'intéresse également à votre hygiène de vie globale (alimentation, activités physiques,...) Ce sera l'occasion de vous donner des conseils afin d'améliorer votre état général (notamment les troubles tels que la constipation).



- Le travail dynamique

Réalisé par le thérapeute dans un premier temps puis en auto-rééducation. Nous vous indiquerons quels sont les étirements adaptés à vos besoins afin de progresser en auto-rééducation, parallèlement à notre prise en charge au cabinet.