

LA KINÉSITHÉRAPIE ET LA GESTION DE LA DOULEUR CHRONIQUE

La kinésithérapie est une discipline paramédicale qui repose sur diverses techniques : massages, mouvements de gymnastique avec ou sans instrument, physiothérapie, etc.

Le masseur-kinésithérapeute effectue, manuellement ou à l'aide d'instruments, des soins de rééducation et de réadaptation visant à préserver, restaurer ou suppléer l'intégralité, à la fois structurelle et fonctionnelle, d'une personne confrontée à un traumatisme, une maladie ou un handicap.

QU'EST-CE QUE LA KINÉSITHÉRAPIE EN PELVI PÉRINÉOLOGIE ?

- **Traitement des douleurs pelviennes chroniques :**
Focus sur la rééducation des muscles du plancher pelvien et des muscles adjacents.
- **Amélioration de la qualité de vie :**
Réduction de la douleur, restauration de la mobilité et réadaptation à l'effort.
- **Objectif :**
Restaurer l'équilibre musculaire, réduire la douleur, et améliorer la fonction pelvienne.

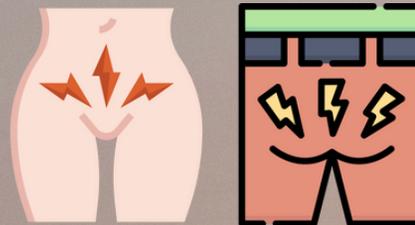


QU'EST-CE QUE LA KINÉSITHÉRAPIE EN PELVI PÉRINÉOLOGIE ?

- **Une prise en charge des douleurs :**
Souvent résistantes aux traitements classiques.
- **Une approche globale :**
Travail sur les aspects musculaires, nerveux et fonctionnels du périnée.
- **Un impact significatif :**
Réduction des douleurs chroniques. Amélioration du bien-être physique et psychologique.

OBJECTIFS D'UNE SÉANCE

- Réduction des douleurs :**
 - Education thérapeutique à la douleur.
 - Diminuer les tensions musculaires.
 - Améliorer la vascularisation locale.
- Restauration des fonctions :**
 - Optimiser le fonctionnement musculaire et nerveux du périnée.
- Amélioration de la qualité de vie :**
 - Permettre aux patients de retrouver leur confort dans leurs
 - activités quotidiennes, sociales et intimes.



LES TECHNIQUES UTILISÉES :

- **Étirements musculaires externes :**
Travail des muscles de la hanches et du bas du dos.
- **Rééducation intra cavitaire :**
Mobilisation tissulaire des muscles du périnée, pour détendre les muscles contractés et soulager la douleur. Pressions glissées et étirements myotensifs des muscles du périnée.
- **Éducation à l'effort et auto-étirements :**
Posture et statique pelvienne : équilibre et renforcement. Exercices à faire à domicile pour maintenir les progrès.

DEROULEMENT DE LA PRISE EN CHARGE

- **Évaluation initiale :**
Bilan complet (anamnèse, examen manuel).
- **Plan de traitement personnalisé :**
Fréquence des séances et techniques adaptées.
- **Suivi :**
Réévaluations régulières et ajustement des protocoles

Solen SOULOUMIAC
Masseur, Kinésithérapeute

PRISE DE RENDEZ-VOUS SUR

Doctolib