



Informations aux patientes

## Physiothérapie en pelvi-périnéologie

**L'incontinence urinaire et les douleurs ne sont pas des fatalités.**

La physiothérapie peut être la solution.

## De quoi s'agit-il ?

C'est une branche spécialisée de la physiothérapie qui évalue et traite les muscles de toute la ceinture abdo-lombo-pelvienne.

Le plancher pelvien est un hamac musculaire et ligamentaire qui permet de maintenir les organes génitaux chez la femme et qui joue également un rôle dans la continence urinaire.

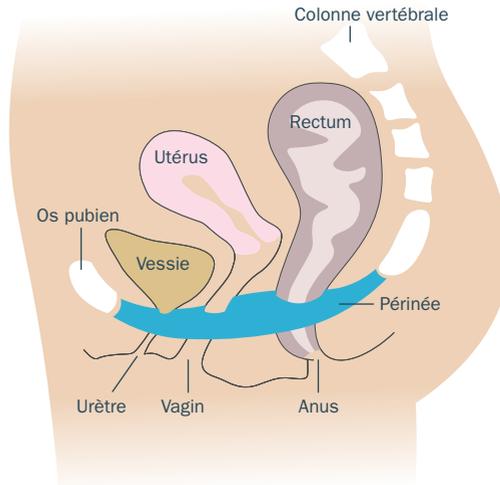
Le but de la physiothérapie périnéale est de normaliser le tonus des muscles du plancher pelvien et de toute la ceinture abdominale et lombaire.

La physiothérapie pelvi-périnéale que nous effectuons au service de la physiothérapie de l'HFR s'adresse aux femmes de tout âge, souffrant des problèmes suivants :

- troubles de la continence urinaire et de la miction ;
- descente d'organes (prolapsus) ;
- troubles liés à la grossesse et à l'accouchement (cicatrice, etc.) ;
- douleurs pelvi-périnéales ;
- douleurs liées à l'endométriose.

La première séance débute par un échange et un testing manuel est effectué. Les thérapies peuvent intégrer les éléments suivants: le biofeedback, l'électrostimulation, les exercices de stabilisation abdo-lombo-pelviens, des techniques viscérales, des exercices de gym personnalisés et adaptés.

Nos physiothérapeutes formé-e-s accompagnent les patientes de manière adaptée, respectueuse et individuelle.



## De quoi s'agit-il ?

J'ai la ménopause.  
J'ai passé l'âge de rééduquer mon périnée.

**FAUX !**

Porter des protections n'est pas une fatalité.

**VRAI**

Le travail du périnée pendant et après la grossesse ne sert à rien.

**FAUX !**

1 femme sur 3 est concernée par les fuites urinaires.

**VRAI**

J'ai des douleurs menstruelles. Il est normal de vivre avec.

**FAUX !**

Une cicatrice gênante, gonflée et douloureuse peut être traitée.

**VRAI**



## Contact et prise en charge

**Pour prendre rendez-vous, merci de vous adresser au secrétariat de physiothérapie :**

- **de l'HFR Fribourg – Hôpital cantonal : 026 306 19 30**
- **de l'HFR Meyriez-Murten : 026 306 73 53**
- **de l'HFR Riaz : 026 306 49 80**

**Les séances durent entre 30 et 45 minutes. Elles se déroulent sous prescription médicale et sont prises en charge par l'assurance maladie de base (LaMal).**