

Guide Pratique : Renforcer son Périnée au Quotidien

Localiser son périnée

- Imaginez que vous essayez de retenir un gaz ou d'arrêter un jet d'urine en plein milieu.
- La sensation doit être une fermeture et une remontée interne des muscles du plancher pelvien.
- Attention : ne contractez pas les fessiers, les cuisses ou les abdominaux pendant l'exercice.
- Si vous avez un doute, pratiquez devant un miroir pour vérifier que votre ventre reste souple.

Les exercices de Kegel

- Contractions lentes : Contractez le périnée pendant 5 secondes, puis relâchez pendant 5 secondes. Répétez 10 fois.
- Contractions rapides : Contractez et relâchez le plus vite possible pendant 30 secondes.
- L'ascenseur : Imaginez votre périnée comme un ascenseur qui monte étage par étage (3 niveaux de contraction), puis redescend doucement.
- Fréquence : Réalisez ces séries 3 fois par jour, dans des positions variées (assis, debout, couché).

Conseils de posture et habitudes

- Adoptez une posture droite en position assise pour libérer le bassin et faciliter la respiration diaphragmatique.
- Expirez toujours lors de l'effort (soulever une charge, tousser, éternuer) pour protéger le périnée.
- Évitez de pousser vers le bas lors du passage aux toilettes ; privilégiez une position naturelle.
- Intégrez les exercices dans votre routine (ex: en attendant le bus, devant l'ordinateur, en cuisinant).

Recommandations importantes

- La régularité est plus importante que l'intensité : mieux vaut quelques minutes chaque jour que des séances trop longues et espacées.
- Ne pratiquez jamais les exercices de Kegel en urinant, cela peut causer des infections urinaires.
- En cas de douleur, de fuites urinaires persistantes ou de doute, consultez un kinésithérapeute spécialisé ou une sage-femme.
- Soyez patient : les résultats sur la tonicité musculaire apparaissent généralement après 4 à 6 semaines de pratique assidue.