

Sommaire

L'ossature du périnée

Le bassin, 13 - Repérage du bassin, 14 - Articulation, 16 - Les détroits, 17 - Le détroit supérieur, 18 - Le petit bassin, 21 - Le détroit moyen, 22 - Le détroit inférieur, 24 - L'excavation pelvienne, 25 - Mouvements de la tête fœtale pour franchir le bassin, 26 - Mouvements des os du bassin lors de l'accouchement, 28 - Antéversion, rétroversion, 30 - Les triangles du périnée, 32 - Morphologie extérieure, 33.

La musculature du périnée

Le plancher musculaire pelvien, 35 - Les muscles du plan superficiel du périnée, 36 - Les corps érectiles, 37 - Les muscles du plan profond du périnée, 38 - La fente urogénitale, 40 - Les deux étages du plancher pelvien, 41 - Le centre tendineux du périnée, 42.

Les viscères du petit bassin

Disposition générale, 44 - Systèmes de maintien dans le bassin, 45 - La vessie et l'urètre, 46 - Maintien dans le bassin, 48 - La miction, 50 - Vessie et urètre lors de la grossesse et de l'accouchement, 51 - L'utérus, 52 - Le vagin, 53 - Maintien dans le petit bassin, 54 - Le ligament large, 56 - L'utérus pendant la grossesse et l'accouchement, 57 - Le rectum, 58 - L'anus, 59 - Maintien dans le bassin, 60 - La défécation, 61.

Muscles voisins du périnée

Les muscles profonds de la hanche, 63 - Le grand fessier, 64 - Les adducteurs, 66 - Les abdominaux, 68 - Le diaphragme, 70 - Diaphragme et expulsion, 71 - Forces expulsives, 72 - Poussée en inspir bloqué, 73 - Poussée en expir, 74.

Analyses de quelques situations de mouvements

Hyperpressions abdominales sur le périnée, 76 - La position accroupie, 78 - Positions de travail, 81.

Le périnée et l'accouchement

Les deux phases de l'accouchement, 85 - Comment le périnée s'étire lors de l'accouchement, 86 - Les présentations, 87 - Traumatismes du périnée lors de l'accouchement, 88.

Évocation de quelques pathologies courantes dans la région du petit bassin

L'incontinence urinaire, 90 - La rétention urinaire, 91 - L'incontinence fécale, 92 - La constipation terminale, 92 - Les prolapsus, 93 - Les hémorroïdes, 94.

Pages pratiques

Généralités, 96 - Pages pratiques pour le bassin, 98 - Pour les muscles du plancher pelvien, 106 - Pour les muscles voisins du périnée, 120 - Pour les viscères du petit bassin, 128 - Décompression des viscères du petit bassin, 140.

Pages guides

Guide pour l'après-puberté, 146 - Pour la grossesse, 147 - Pour l'accouchement, 150 - Pour le post-partum, 152 - Pour la ménopause et la post-ménopause, 154.

Ce livre est destiné aux femmes à divers âges de leur vie, avec parfois une observation particulière sur celui de la grossesse et de l'accouchement, qui vont concerner particulièrement le **périnée**. Il leur propose de découvrir cette région de leur corps, région souvent mal connue, et, de ce fait, souvent mal traitée.

Lors de l'accouchement, le périnée féminin connaît une situation extrême de pression et d'étirement. Il s'agit là d'une épreuve qui, même si elle est de courte durée, peut laisser des traces et des séquelles importantes.

Cette région peut être particulièrement soignée, grâce à un peu de connaissance et d'attention. Avant, pendant, après l'accouchement, certaines choses sont à faire et d'autres, au contraire, à éviter. Plus tard, en particulier lors de la ménopause, des changements importants peuvent modifier encore la forme et la fonction de la région. Il est possible de s'y préparer et d'accompagner ces changements au mieux.

Le langage utilisé est mis volontairement à la portée du grand public. Il respecte une précision médicale, mais joint à cela un choix de mots les plus proches du langage courant.

Ce livre est aussi adressé aux médecins, aux kinésithérapeutes, aux sages-femmes et aux professionnels de l'accouchement. Il est pour eux, plus qu'un livre d'information, un outil permettant de présenter et partager des informations qu'ils n'ont souvent pas le temps de détailler. Ils pourront être aussi intéressés par la démarche pédagogique pratique, issue d'une expérience ancienne de l'enseignement du mouvement.

Il faut situer la place de cet ouvrage par rapport aux recherches actuelles en uro-gynéco-proctologie. Il propose une démarche de conscience corporelle, fondée sur une connaissance de base en anatomie, abordable pour la plupart des publics. La région du périnée y est intégrée dans le travail du corps entier. Il en résulte une proposition d'hygiène de vie qui peut grandement améliorer l'état et les fonctions du périnée.

Il faut situer aussi les limites de ce livre, en particulier pour les pages pratiques : les exercices sont décrits *dans un contexte hors pathologie*. La plupart d'entre-eux, sauf exceptions signalées, sont sans risques. Cependant, s'il existe des pathologies à différents degrés chez la personne qui les pratique, et en dehors d'un contexte de vraie prise de conscience corporelle, ces exercices peuvent être impossibles à effectuer, ou ne pas produire les résultats attendus. La situation ne relève plus alors des propositions pratiques de cet ouvrage mais du champ thérapeutique médical.

La lecture de ce livre demande quelques heures. La mise en pratique des exercices peut se mettre en place sur deux à trois mois, à raison d'un quart d'heure par jour environ. Mais les résultats sont inestimables et ce, d'autant plus qu'il n'y a pas de pathologie au départ.

Contenu protégé par copyright