



LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

COM-PLAQ-006-v1 - approuvé par Corinne BIZET (14-02-2023) - Ne pas jeter sur la voie publique -



Centre Hospitalier Comminges Pyrénées

Motifs de consultation

La rééducation périnéale a pour but de prendre conscience et de renforcer les muscles périnéaux.

Elle peut vous être prescrite par votre médecin ou votre sage-femme :

- suite à votre accouchement ou césarienne. Elle sera débutée au minimum deux mois après la naissance,
- pour la prise en charge de douleurs périnéales,
- pour des fuites d'urines, gaz ou de selles,
- pour modérer ou prévenir la descente d'organes

Il existe plusieurs méthodes de rééducation périnéale, certaines utilisent une sonde relié à un moniteur, d'autres techniques manuelles utilisent des visualisations pour le renforcement musculaire.

Vous trouverez détaillé ci-dessous la méthode Connaissance et Maitrise du Périnée proposée au sein du Centre Hospitalier Comminges Pyrénées.



Méthode CMP

"Connaissance et Maitrise du Périnée"

La méthode CMP est une méthode manuelle qui, au moyen de visualisations, va vous permettre de connaître et travailler vos muscles de façon sélective.

La CMP vous permet l'acquisition d'une autonomie. Votre objectif est de reproduire seule les exercices appris en consultation et de les intégrer dans votre quotidien afin de maintenir les résultats obtenus.

DEROULEMENT DES CONSULTATIONS DE CMP

La première consultation permet :

- De vous présenter la méthode « Connaissance et Maitrise du Périnée ».
- De réaliser avec vous un questionnaire détaillé pour mettre en évidence les symptômes à prendre en charge et la gêne qu'ils occasionnent.

Lors des consultations suivantes :

- Un rappel anatomique est réalisé en fonction de la zone travaillée.
- Vous allez pratiquer des exercices, guidés par votre sage-femme, en utilisant les visualisations.
- A la fin de chaque séance, vous repartez avec une prescription d'exercices, adaptés à vos besoins,
- Un toucher vaginal permet de réaliser un bilan clinique détaillé

Lors de la dernière consultation une évaluation de fin de traitement sera réalisée. Un compte rendu vous sera remis ainsi qu'aux professionnels de santé vous prenant en charge.

Les séances durent en moyenne 30 minutes

VOUS AVEZ
DES
QUESTIONS ?

Renseignez-vous
auprès de l'équipe
soignante !

