

Physiothérapie de santé pelvienne : un guide pour les personnes atteintes d'endométriose



Aperçu

Le but de cet outil est de décrire la physiothérapie de santé pelvienne et comment elle peut être utilisée pour aider à gérer les symptômes que présentent les personnes atteintes d'endométriose, à la fois dus à leur endométriose ou à d'autres affections dont elles peuvent également souffrir.

La physiothérapie pelvienne est un traitement efficace, fondé sur des preuves pour certains symptômes de l'endométriose, comme la douleur liée à l'activité sexuelle. Il est également utile pour traiter d'autres affections et maladies dont souffrent de nombreuses personnes atteintes d'endométriose, soit indépendamment, soit à la suite de l'endométriose.

Un physiothérapeute agréé formé au traitement des problèmes de santé pelvienne peut aider à résoudre les problèmes pouvant avoir un impact sur les muscles, les articulations et d'autres tissus dans et autour du bassin et de l'abdomen. Toutes les options de traitement sont expliquées avant de commencer le traitement. Vous pouvez décider de ne pas poursuivre les traitements avec lesquels vous n'êtes pas à l'aise et vous pouvez accepter (consentir) les traitements que vous souhaitez suivre.

Les physiothérapeutes en santé pelvienne sont des professionnels de la santé informés en traumatologie. Ils sont formés pour être conscients de l'impact d'un traumatisme, créer un environnement sûr et favorable et adapter leurs pratiques pour éviter de traumatiser à nouveau les patients.



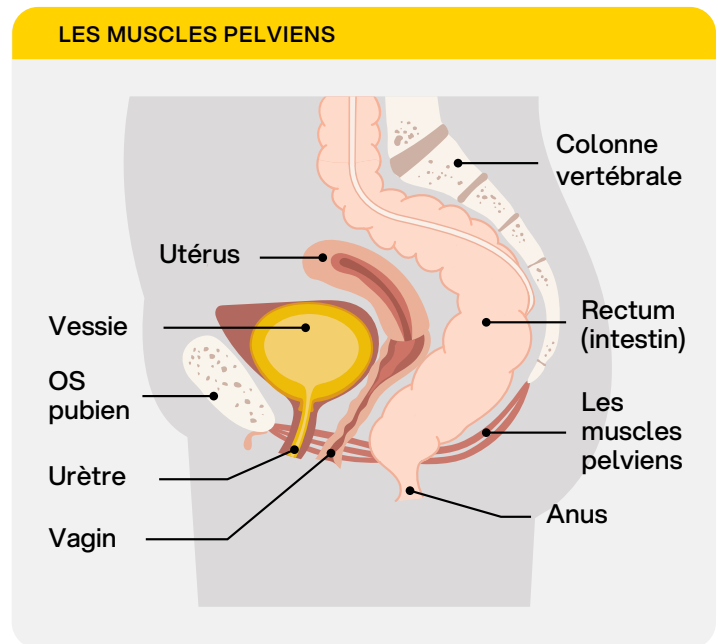
La physiothérapie de santé pelvienne peut impliquer une gamme de traitements qui comprennent :

- Éducation à la douleur
- Programmes d'exercices et d'étirements basés sur les besoins individuels
- Travail respiratoire et techniques de relaxation pour aider à réduire la douleur et les tensions musculaires
- Soins doux et pratiques pour les muscles et les tissus. Cela peut se faire à l'extérieur ou à l'intérieur du corps pour résoudre tout problème lié aux muscles du plancher pelvien (grâce à des techniques internes douces à l'intérieur du vagin)
- Répondre à toute autre préoccupation pouvant avoir un impact sur votre vessie, vos intestins et votre santé sexuelle

Les physiothérapeutes en santé pelvienne utilisent une approche biopsychosociale du traitement. Cette approche prend en compte non seulement les aspects médicaux de la santé d'une personne, mais également son état mental et émotionnel, ainsi que les facteurs sociaux et environnementaux qui peuvent avoir un impact sur sa santé. Cette approche est reconnue comme essentielle pour traiter la douleur chronique.

La physiothérapie de santé pelvienne peut traiter certains des symptômes de l'endométriose, ainsi que d'autres affections que les personnes atteintes d'endométriose peuvent également souffrir. Ceux-ci incluent :

- Syndromes douloureux urologiques chroniques, qui comprennent à la fois le syndrome de la vessie douloureuse et la cystite interstitielle. Certaines affections provoquent des douleurs et un inconfort au niveau du bassin et/ou de la vessie, ainsi que des mictions fréquentes en raison de la douleur.
- Le dysfonctionnement du plancher pelvien est une condition dans laquelle les muscles du plancher pelvien, situés à l'intérieur de votre bassin, ne fonctionnent pas efficacement. Chez certaines personnes, les muscles du plancher pelvien peuvent être faibles, mais chez la plupart des personnes souffrant de douleurs pelviennes et d'endométriose, les muscles du plancher pelvien sont trop tendus. Cela peut entraîner de nombreux problèmes différents, comme des douleurs pelviennes, des relations sexuelles douloureuses et des problèmes intestinaux et vésicaux. Un physiothérapeute en santé pelvienne sera en mesure d'évaluer correctement ces muscles pour guider le traitement et aider à réduire vos symptômes.



Vous pouvez trouver un physiothérapeute qualifié en santé pelvienne en ligne sur www.pelvichealthsolutions.ca. Il est important de recevoir une physiothérapie de santé pelvienne d'un physiothérapeute formé à l'utilisation de techniques internes pour traiter le dysfonctionnement pelvien.

La physiothérapie du plancher pelvien a joué un rôle crucial dans la gestion de mes problèmes du plancher pelvien, en particulier lorsque je vis avec l'endométriose. Mon physiothérapeute a eu un impact significatif sur ma qualité de vie en veillant à ce que je me sente toujours à l'aise et en sécurité tout en m'apprenant diverses techniques pour soulager les douleurs associées à mon bassin, notamment à la vessie, aux intestins, ainsi que les douleurs musculaires et fasciales du bassin. Ce traitement a été une expérience qui a changé ma vie et je me sens responsabilisée et soutenue tout au long du processus. Je recommande fortement la physiothérapie du plancher pelvien à toute personne confrontée à des problèmes similaires.

Références

- Allaire, C., Williams, C., Bodmer-Roy, S., Zhu, S., Arion, K., Ambacher, K., Wu, J., Yosef, A., Wong, F., Noga, H., Britnell, S., Yager, H., Bedaiwy, M. A., Albert, A. Y., Lisonkova, S., & Yong, P. J. (2018). Chronic pelvic pain in an interdisciplinary setting: 1-year prospective cohort. *Am J Obstet Gynecol*, 218(1), 114.e111-114.e112.
- Ball, E., & Khan, K. S. (2020). Recent advances in understanding and managing chronic pelvic pain in women with special consideration to endometriosis. F1000Res, 9.
- da Silva, J. P., de Almeida, B. M., Ferreira, R. S., de Paiva Oliveira Lima, C. R., Barbosa, L., & Ferreira, C. W. S. (2023). Sensory and muscular functions of the pelvic floor in women with endometriosis - cross-sectional study. *Arch Gynecol Obstet*, 308(1), 163-170.
- Faghani, N. (2018). Physiotherapy provides significant benefits for patients with chronic urologic pain. *Can Urol Assoc J*, 12(6 Suppl 3), S171-s174.
- FitzGerald, M. P., Payne, C. K., Lukacz, E. S., Yang, C. C., Peters, K. M., Chai, T. C., Nickel, J. C., Hanno, P. M., Kreder, K. J., Burks, D. A., Mayer, R., Kotarinos, R., Fortman, C., Allen, T. M., Fraser, L., Mason-Cover, M., Furey, C., Odabachian, L., Sanfield, A., . . . Nyberg, L. M. (2012). Randomized multicenter clinical trial of myofascial physical therapy in women with interstitial cystitis/painful bladder syndrome and pelvic floor tenderness. *J Urol*, 187(6), 2113-2118.

Contribution financière :



Santé Health
Canada Canada

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Expertise clinique par :



Expertise clinique par :

Pelvic Physiotherapy Expert Clinicians

Ressources de cette série

[La chirurgie : guide pour les personnes atteintes d'endométriose](#)

[Guide à l'intention des personnes atteintes d'endométriose : la ménopause](#)

[Guide pour les personnes atteintes d'endométriose et leurs proches : santé mentale, bien-être et qualité de vie](#)

[Synthèse : l'endométriose extrapelvienne](#)

[Médecines complémentaires et alternatives : Un guide pour les personnes atteintes d'endométriose](#)

[Physiothérapie de santé pelvienne : un guide pour les personnes atteintes d'endométriose](#)

reseaudelendometriose.com