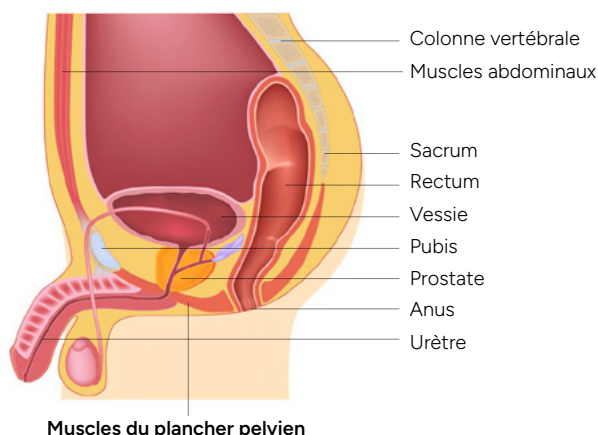
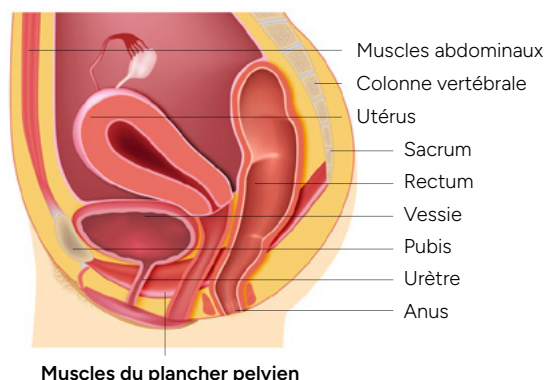


Douleurs dans la région pelvienne

Lorsque des douleurs apparaissent dans la région du **plancher pelvien**, la musculature pelvienne est souvent impliquée. Une **activité musculaire excessive**, rend le plancher pelvien rigide et peu mobile, et au contraire, une **activité insuffisante**, le rend lâche et instable.

Anatomie et fonction du plancher pelvien

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles de la taille d'une main qui ferme la partie inférieure du bassin. Il assure plusieurs fonctions essentielles : le soutien des organes pelviens (vessie, intestins, utérus), le contrôle volontaire de l'urine, des gaz et des selles et participe à l'activité sexuelle. Il peut être volontairement contracté (pour retenir) ou relâché (lorsque l'on va aux toilettes).



Douleurs aiguës et douleurs chroniques

Une douleur aiguë apparaît suite à une blessure ou une inflammation. Elle diminue et disparaît généralement lorsque la zone guérit. Elle joue un rôle protecteur pour favoriser la guérison.

Une douleur chronique persiste au-delà de 3 à 6 mois, même après la guérison des tissus. Dans ce cas, la protection de la zone n'est plus adaptée, et il est nécessaire d'adopter d'autres stratégies de prise en charge.

Douleurs et hyperactivité du plancher pelvien

La douleur chronique entraîne souvent une augmentation du tonus musculaire. Or, un muscle trop tendu peut renforcer la douleur, créant un cercle vicieux. Une hyperactivité du plancher pelvien peut provoquer des douleurs dans le bas-ventre, au niveau des organes génitaux ou dans toute la zone pelvienne.

La physiothérapie du plancher pelvien

Les physiothérapeutes spécialisés en pelvi-périnéologie réalisent un bilan complet, incluant une anamnèse détaillée, un examen clinique pour évaluer la tension, la force et l'endurance du plancher pelvien mais aussi une observation des muscles du bassin, du dos et de l'abdomen, ainsi que du schéma respiratoire.

L'objectif de la prise en charge est de normaliser la tension musculaire, renforcer les muscles ou les détendre selon les cas et rétablir un équilibre fonctionnel, notamment pour les activités du quotidien et lors des rapports sexuels. Les patient-es apprennent également des stratégies spécifiques pour mieux gérer la douleur chronique.

