



MA VIE DE MAMAN



FUITES URINAIRES, DOULEURS... DU NOUVEAU EN rééducation périnéale

Une nouvelle machine, Indiba® activ, permet de travailler la tonicité du périnée et de réduire les douleurs cicatricielles, pelviennes, lombaires... Julie Perrin, masseur-kinésithérapeute, nous explique son intérêt... et son inconvénient majeur : un remboursement quasi inexistant.

Par Julie Giorgetta

NeuF Mois : Quand commencer la rééducation périnéale avec un kinésithérapeute après l'accouchement ?

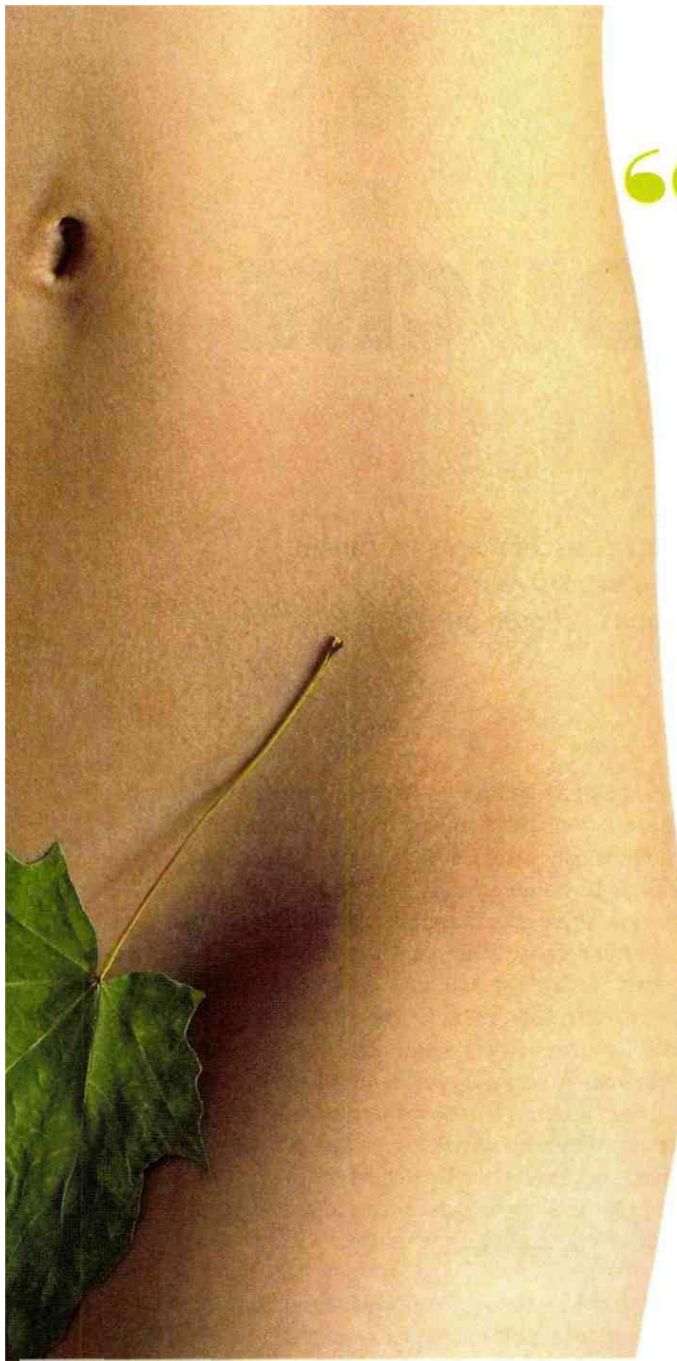
Julie Perrin : Le délai légal et physiologique pour commencer avec un professionnel la rééducation périnéale se situe entre deux mois et demi et trois mois après l'accouchement. En revanche, il est fortement conseillé de débiter le traitement des cicatrices avec Indiba® activ entre l'accouchement et la prise en charge du périnée, car cela soulage immédiatement la douleur.

NM : Qu'est-ce que cette méthode de rééducation a de plus par rapport aux méthodes traditionnelles ?

J. P. : Les techniques utilisées à l'heure actuelle se fondent essentiellement sur une action mécanique basée sur le renforcement musculaire du périnée. L'innovation d'Indiba® activ est son approche cellulaire qui permet de prendre en charge la patiente dans sa globalité et de traiter l'ensemble de ses symptômes. Cela dit, les deux types de méthodes restent complémentaires, et l'un n'empêche pas l'autre, au contraire !

NM : En quoi consiste cette méthode Indiba® activ ?

J. P. : Beaucoup de femmes pensent qu'il est normal d'avoir des douleurs dans le bas-ventre, une gêne pendant les rapports sexuels, des vergetures, un ventre relâché ou encore la présence d'un diastasis (écartement des muscles grands droits) à l'issue d'un accouchement. Or pas du tout ! Le système Proionic® d'Indiba® activ, permettant une mobilisation des ions intra et extracellulaires (intermembranaires), a une action antalgique immédiate sur les douleurs pelviennes, musculaires ou d'ordre plus général, comme les douleurs dues au portage et



“ **Le plancher pelvien soutient toute la partie basse du bassin : si on n’a pas une bonne dynamique respiratoire, on risque de souffrir d’incontinence urinaire, d’une descente d’organes avec différents stades, de douleurs aux lombaires et de problèmes posturaux.** ”

NM : Combien de séances faut-il pour parvenir à une rééducation satisfaisante du plancher pelvien ?

J. P. : Tout dépend du bilan initial. Il faut analyser s’il y a des douleurs, des cicatrices, si la dynamique de respiration est bonne ou inversée, s’il y a un problème postural. Il est important d’habituer les femmes enceintes à adopter une bonne posture dès le début de la grossesse pour ménager leur périnée. Voilà pourquoi je recommande de pratiquer des séances de rééducation en pré-partum pour en diminuer le nombre après l’accouchement. Il faut compter une quinzaine de séances en moyenne.

NM : Cette méthode est-elle prise en charge par l’Assurance maladie ?

J. P. : Une petite partie est prise en charge par la Sécurité sociale (environ 16 €). Le montant du dépassement est variable selon les régions et les cabinets. C’est le prix à payer lorsque l’on décide d’avoir recours à des techniques innovantes pour rééduquer son périnée ! Mais il y a de plus en plus de mutuelles qui prennent en charge ces actes. **NM**

à l’allaitement. En outre, Indiba® activ accélère la cicatrisation des tissus et agit significativement sur la tonicité musculaire.

NM : Comment se déroule une séance ?

J. P. : Ce n’est absolument pas douloureux et cela procure une sensation de chaleur très agréable. De plus, on ne laisse pas la patiente seule dans une salle avec une machine, c’est un soin manuel assisté sur mesure. Il permet d’agir au niveau cellulaire en apportant une sensation de confort immédiate et qui dure dans le temps.

« MES DOULEURS SE SONT VOLATILISÉES EN DEUX SÉANCES »



J’avais le ventre gonflé suite à l’accouchement et des douleurs causées par l’allaitement qui se sont volatilisées en deux séances. J’ai été soulagée très rapidement, tant au niveau du périnée qu’au niveau du dos et de ma hernie discale. En plus de la sonde gynécologique, des exercices classiques de contraction/décontraction du périnée et de ceux sur les machines en salle, ma rééducation périnéale s’est faite en dix à quinze séances. *Julie, 33 ans*

