

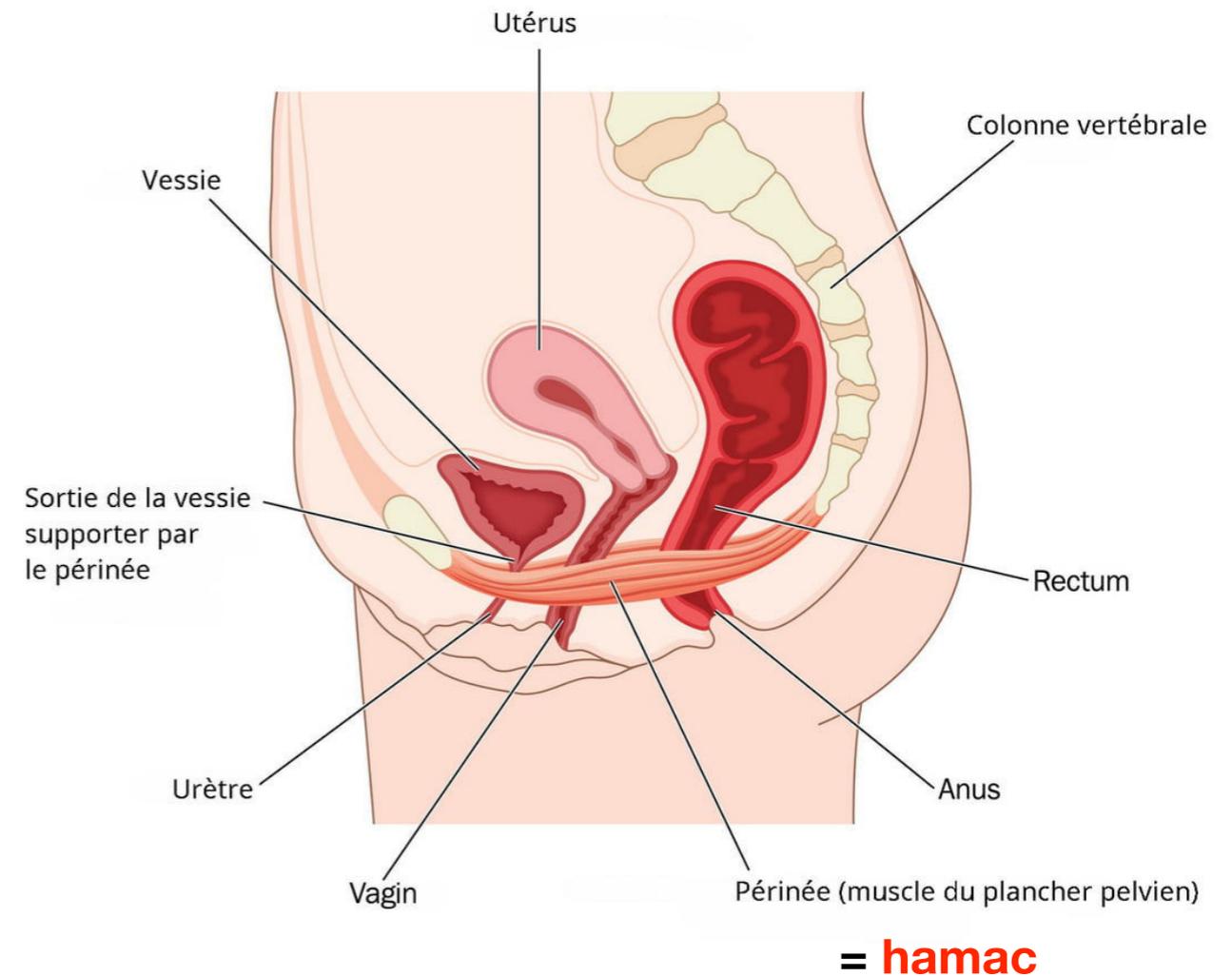
# Le périnée : approche anatomique et prise de conscience

**Anne-Sophie Abot  
Juliette Geffriaud-Gendron**

**Kinésithérapeutes D.E.  
[kinemamanbebe.fr](http://kinemamanbebe.fr)  
kinemamanbebe@gmail.com**

## Qu'est ce que le périnée?

- Le périnée correspond à un ensemble de muscles organisés en forme de « **hamac** » soutenant les organes situés au-dessus de lui. Il est ainsi soumis à la pression résidant dans l'abdomen.



**Anne-Sophie Abot**  
**Juliette Geffriaud-Gendron**

**Kinésithérapeutes D.E.**  
[kinemamanbebe.fr](http://kinemamanbebe.fr)  
[kinemamanbebe@gmail.com](mailto:kinemamanbebe@gmail.com)

## Son rôle :

- Il a un rôle notamment dans la **continence urinaire et fécale** mais aussi dans la **sexualité**.

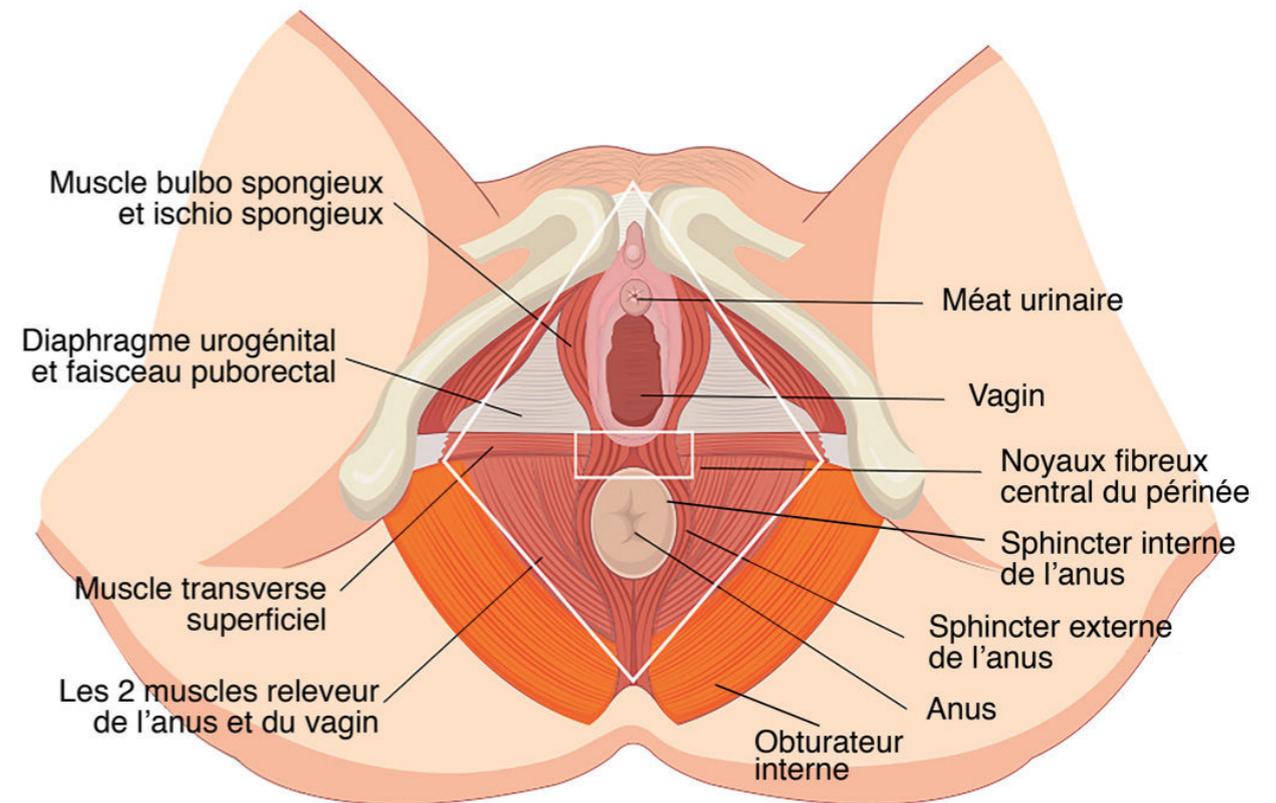


**Anne-Sophie Abot**  
**Juliette Geffriaud-Gendron**

**Kinésithérapeutes D.E.**  
**[kinemamanbebe.fr](http://kinemamanbebe.fr)**  
**kinemamanbebe@gmail.com**

## Un peu d'anatomie...

- On peut le décrire comme un **losange** avec en avant le pubis, la sortie de l'urètre et l'orifice du vagin ce qui correspond au **périnée antérieur** et en arrière l'anus et le coccyx correspondant au **périnée postérieur**. Il est limité latéralement par les ischions (os sur lesquels on s'assoit).



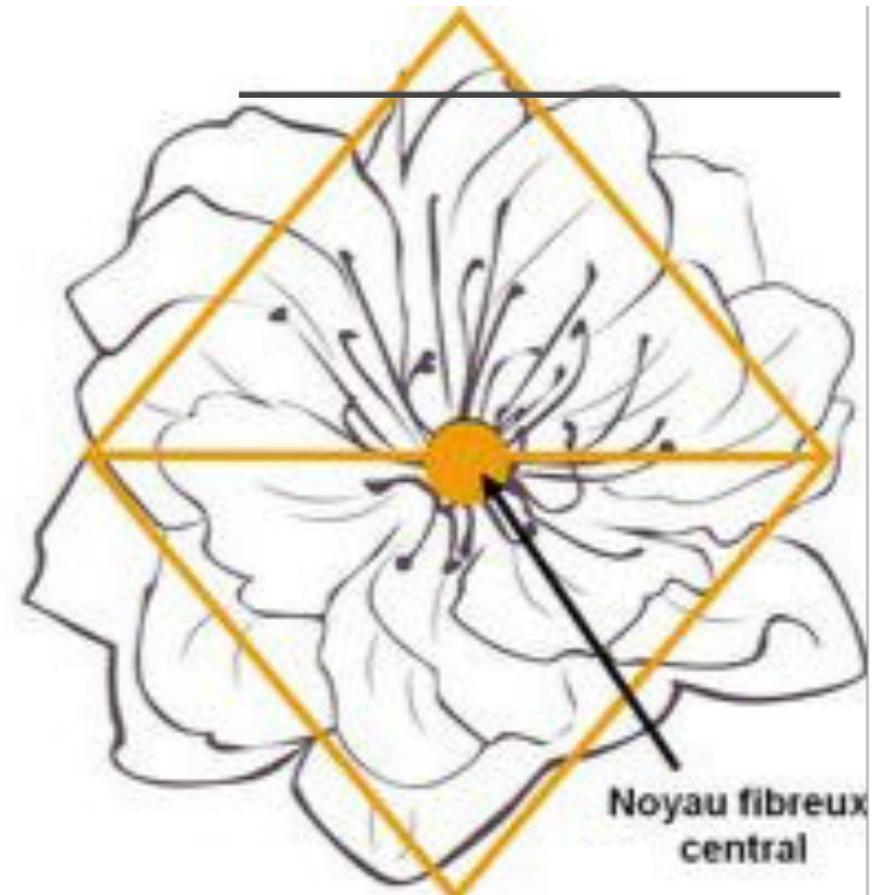
- Le **noyau fibreux central** est situé entre le vagin et l'anus et correspond à une **zone clé du périnée**.

Anne-Sophie Abot  
Juliette Geffriaud-Gendron

Kinésithérapeutes D.E.  
[kinemamanbebe.fr](http://kinemamanbebe.fr)  
kinemamanbebe@gmail.com

## Exercice de visualisation = Image de la Fleur

- Imaginez une **fleur** dont le centre correspond au **centre tendineux du périnée** = centre du losange.
- A **l'inspiration** vous allez essayer de détendre le périnée en **ouvrant la fleur** comme si tous les pétales s'écartaient les uns des autres.
- A **l'expiration**, vous contractez le périnée en essayant de reformer un **bouton de fleur**.



Anne-Sophie Abot  
Juliette Geffriaud-Gendron

Kinésithérapeutes D.E.  
[kinemamanbebe.fr](http://kinemamanbebe.fr)  
kinemamanbebe@gmail.com

## A RETENIR

- Pour être efficace, le périnée ne doit **ni être trop relâché ni trop tonique** et c'est pour cela qu'en séance de rééducation on apprend aussi bien à le contracter qu'à le détendre.
- La **prise de conscience** sera d'autant plus efficace si elle débute **en amont de la naissance**.
- Vous pouvez commencer une prise de conscience de votre périnée juste après la naissance mais la rééducation à proprement parler ne pourra débuter qu'à partir de la sixième semaine.

**Anne-Sophie Abot  
Juliette Geffriaud-Gendron**

**Kinésithérapeutes D.E.**  
**[kinemamanbebe.fr](http://kinemamanbebe.fr)**  
**kinemamanbebe@gmail.com**

## Comment le travailler ?

- Les exercices sont à réaliser à raison d'une série de 10 contractions par jour

(image mentale de la fleur).

- La position la plus facile est en tailleur mais vous pouvez très bien la faire allongée sur le dos ou encore à 4 pattes.



**Anne-Sophie Abot**  
**Juliette Geffriaud-Gendron**

**Kinésithérapeutes D.E.**  
**[kinemamanbebe.fr](http://kinemamanbebe.fr)**  
**kinemamanbebe@gmail.com**

**A vos marques... Périnée... Partez !**

**Anne-Sophie Abot  
Juliette Geffriaud-Gendron**

**Kinésithérapeutes D.E.  
[kinemamanbebe.fr](http://kinemamanbebe.fr)  
kinemamanbebe@gmail.com**