



LIVRET  
D'ACCOMPAGNEMENT  
DES FEMMES  
ATTEINTES  
D'ENDOMETRIOSE



# CE QU'IL FAUT SAVOIR D'UN POINT DE VUE MEDICAL ET ANATOMIQUE



## La pathologie

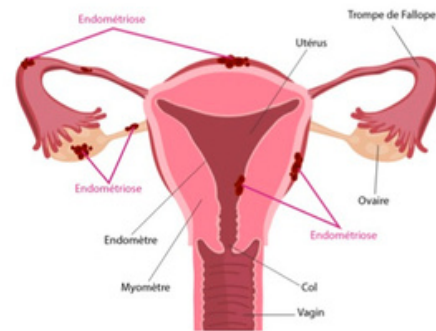
### L'endométriose, de quoi parle t-on ?

Le sang menstruel est composé de fragments d'endomètre (couche interne de l'utérus) qui est évacué au cours des règles.

Dans l'endométriose, certains fragments migrent par les trompes de Fallope et se déposent sur les organes voisins (ovaires, vessie, colon, rectum...)

Ces cellules, qui viennent de l'utérus, gardent leurs propriétés hormono-dépendantes et se mettent à saigner à chaque cycle menstruel.

### EN IMAGE...ça donne ça :



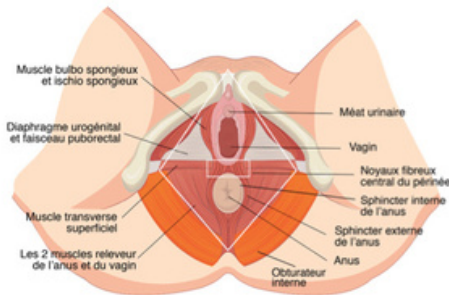
## L'anatomie



Le **périnée** correspond à un ensemble de muscles organisés en forme de «hamac» soutenant les organes situés au-dessus de lui. L'ensemble des muscles forme un losange avec en son centre, le noyau fibreux, zone clé du périnée.

### Le fonctionnement du périnée.

Le périnée possède 3 rôles. Il soutient vos organes, il assure votre continence, et il est indispensable à une vie sexuelle épanouie.





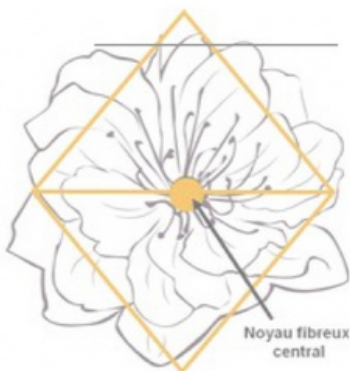
# La kinésithérapie

## La prise de conscience du périnée

En image mentale, le périnée peut être représentée par une fleur.

La contraction du périnée correspond au rassemblement des pétales autour du centre, et la détente du périnée correspond à l'ouverture des pétales.

## Le périnée se détend à l'inspiration



## Retrouver une mobilité tissulaire locale

Votre corps endolori par la maladie doit retrouver souplesse et mobilité.

La douleur limite le mouvement et les tissus.

Le massage de votre ventre est important pour lever les tensions existantes et assurer une bonne mobilité de vos organes et de votre diaphragme.

Votre sphère pelvienne subie des pressions que vous pouvez apprendre à diminuer par des exercices de visualisation et de détente des muscles périnéaux.

La respiration est associée à toutes ces manipulations.

# L'activité Physique adaptée



## Retrouver une mobilité globale

Il est primordial pour votre équilibre physique et mental de reprendre ou conserver une activité physique qui vous donne plaisir et bien être.

Notre rôle en tant que kinésithérapeute est de vous accompagner dans la recherche du mouvement par des étirements adaptés.

L'objectif de cette pratique est de vous reconnecter avec votre corps et vos capacités, et de trouver du bien-être par le mouvement.

Devenez actrice de votre prise en charge.



# QUELLES ATTENTIONS PARTICULIERES

Utilisation d'appareils contre les règles douloureuses,

Consultations d'algologue,

Alimentation

Santé psychologique

Santé sexuelle

Consultations de spécialistes : urologue, dermatologue

Thérapies complémentaires : ostéopathie, hypnose, acupuncture

## LIENS UTILES

ENDOFRANCE Pays de la Loire :

<https://www.endofrance.org/regions/endofrance-pays-de-la-loire/>

ENDOMIND : <https://www.endomind.org/>

ENDOZIWIG : <https://endo.ziwig.com/main/home>

LES CLES DE VENUS : <https://www.lesclesdevenus.org/>

