fiche info patient

FICHE REMISE LE

……/……/……

PAR DR

……

FICHE CRÉÉE EN JUILLET 2026

DERNIÈRE MISE À JOUR : SEPTEMBRE 2026

Une fiche réalisée en collaboration avec les associations de patients :

RÉÉDUCATION PELVI-PÉRINÉALE CHEZ L'ADULTE

Madame, Monsieur,

Cette fiche, rédigée par l'Association Française d'Urologie, AFRePP, CNGOF, SCGP, SIFUDPP, SNFCP et relue par Balance ta bandelette, DIVA, Parlons pipi sans tabou, Pop France est un document destiné à vous aider à mieux comprendre les informations qui vous ont été expliquées à propos de votre maladie et des choix thérapeutiques que vous avez faits ensemble.
En aucune manière ce document ne peut remplacer la relation que vous avez avec le médecin prescripteur. Il est indispensable en cas d'incompréhension ou de question supplémentaire que vous le revoyiez pour avoir des éclaircissements.
Vous sont exposés ici les raisons de l'acte qui va être réalisé, son déroulement et les suites habituelles, les bénéfices et les risques connus même les complications rares.
Prenez le temps de lire ce document éventuellement avec vos proches ou votre médecin traitant.

POUR PLUS D'INFORMATION, VOUS POUVEZ CONSULTER LE SITE :
WWW.UROFRANCE.ORG/ESPACE-GRAND-PUBLIC/

Votre médecin se tient à votre disposition pour tout renseignement.

.

QU'EST-CE QUE LA RÉÉDUCATION PELVI-PÉRINÉALE ?

La rééducation pelvi-périnéale est réalisée par un professionnel de santé, le plus souvent un(e) kinésithérapeute ou un(e) sage-femme.

Elle a pour objectif d'évaluer, traiter et prévenir les troubles du plancher pelvien.

Le plancher pelvien (ou périnée) est un ensemble de muscles, de ligaments et de tissus situés à la base du bassin. Il joue un rôle important dans :

- le contrôle des urines et des selles (éviter les fuites) ;
- le soutien des organes pelviens (vessie, utérus, rectum) ;
- la sexualité ;
- la posture et la stabilité du corps.

La rééducation peut être proposée :

- en cas de symptômes tels que des fuites urinaires, des pertes de gaz ou de selles, une sensation de pesanteur, une boule au niveau du vagin ou de l'anus, des douleurs ou une constipation ;
- en cas de difficulté à uriner et/ou aller à la selle; et/ou en cas de périnée trop contracté (hypertonique) ;
- pendant la grossesse ou après l'accouchement ;
- avant ou après certaines interventions chirurgicales ;
- dans un objectif de prévention, selon les recommandations de votre médecin.

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE LA RÉÉDUCATION ?

Les objectifs sont adaptés à votre situation et peuvent être :

- mieux connaître et ressentir votre périnée ;
- améliorer la contraction, le relâchement et la coordination des muscles du plancher pelvien ;
- apprendre à coordonner le travail du périnée avec celui des muscles abdominaux ;
- diminuer ou faire disparaître certains symptômes (fuites urinaires, pertes de gaz ou de selles, sensation de boule, douleurs, constipation) ;
- améliorer votre qualité de vie dans les activités quotidiennes, professionnelles et sportives.

LE BILAN INITIAL

Avant de débuter la rééducation, un bilan personnalisé est réalisé.

Il comprend :

- un entretien concernant vos symptômes, vos antécédents médicaux et vos habitudes de vie ;
- une évaluation globale de votre corps (posture, respiration, mobilité, muscles abdominaux) ;
- un examen du plancher pelvien.

Cet examen peut se dérouler :

- habillé(e) ou en sous-vêtements pour certaines observations ;
- sans sous-vêtement pour l'évaluation du périnée.

L'évaluation du périnée peut être réalisée par observation et/ou par toucher vaginal ou anal.
Cet examen interne peut être utile pour mieux comprendre le fonctionnement de votre périnée, mais il n'est jamais obligatoire et ne sera réalisé qu'avec votre consentement.

Vous pouvez choisir la position qui vous convient le mieux :

- allongé(e) sur le dos ;
- allongé(e) sur le côté ;
- debout.

Vous pouvez refuser cet examen ou demander son arrêt à tout moment, sans avoir à vous justifier.

LES TECHNIQUES DE RÉÉDUCATION

Selon les résultats du bilan, plusieurs techniques peuvent être proposées. Elles peuvent être utilisées seules ou associées entre elles.

Éducation à la santé pelvi-périnéale

L'information et l'éducation font partie intégrante de la rééducation.
Elles permettent de mieux comprendre le fonctionnement du périnée, d'identifier les habitudes qui influencent les symptômes et d'adopter des comportements favorables à la santé pelvienne sur le long terme.

Rééducation manuelle du périnée

Le professionnel de santé utilise ses doigts pour vous aider à mieux ressentir la contraction et le relâchement du périnée.

Grâce à ses explications, et parfois à l'aide d'un miroir, vous apprenez à mieux percevoir et contrôler ces muscles.

Exercices actifs du plancher pelvien

Des exercices adaptés peuvent être proposés afin d'améliorer :

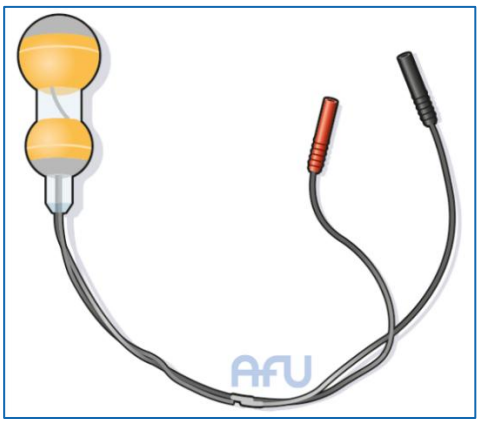
- la force musculaire ;
- l'endurance ;
- la coordination ;
- la capacité de relâchement du périnée.

Ces exercices sont personnalisés en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

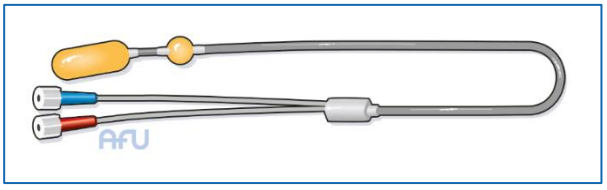
Biofeedback

Le biofeedback permet de visualiser l'activité de votre périnée en temps réel.
Pour cela, le professionnel peut utiliser :

- une sonde placée dans le vagin ou le rectum ;
- ou des électrodes positionnées sur la peau.





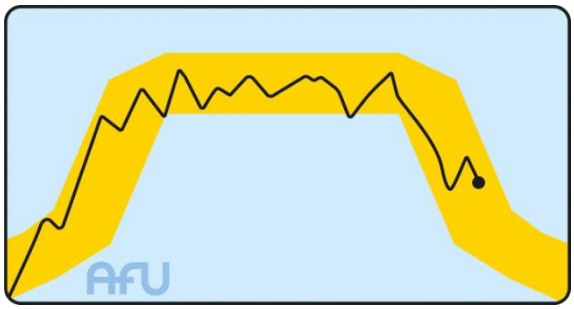


Différentes sondes (vaginales et/ou rectales) de biofeedback

Cette technique peut vous aider à :

- mieux comprendre comment contracter ou relâcher votre périnée ;
- améliorer votre contrôle musculaire ;
- suivre l'évolution de vos progrès.

La sonde ou les électrodes sont reliées à un écran qui affiche ou fait entendre l'activité musculaire.



Écran de biofeedback

Dans le cadre d'une rééducation ano-rectale, des sondes à ballonnet peuvent également être utilisées afin de travailler la sensibilité du rectum et la coordination entre le rectum et le périnée.

Électrostimulation

L'électrostimulation utilise une sonde vaginale ou anale, ou des électrodes placées sur la peau.
Elles délivrent un courant électrique de faible intensité.

Cette technique peut être proposée :

- lorsque la contraction du périnée est difficile à percevoir ;
- en cas de faiblesse musculaire importante ;
- en présence d'envies urgentes et difficiles à contrôler pour uriner ;
- dans certaines situations douloureuses.

Cette technique est contre indiquée en cas de grossesse.

Rééducation fonctionnelle et comportementale

Lorsque les symptômes apparaissent dans certaines situations de la vie quotidienne, le professionnel peut vous aider à mieux utiliser votre périnée pendant ces mouvements ou activités.

À l'aide d'un calendrier des mictions ou des selles, il pourra également vous conseiller afin d'améliorer :

- la gestion des envies urinaires ;
- la fréquence des mictions ;
- le fonctionnement intestinal.

Des conseils concernant l'hydratation, l'alimentation, les habitudes urinaires et les habitudes de défécation pourront également être proposés.

Techniques complémentaires possibles

Selon vos symptômes et vos choix thérapeutiques, d'autres approches peuvent être envisagées :

- utilisation d'un pessaire ;
- stimulation du nerf tibial postérieur ;
- renforcement musculaire global adapté ;
- exercices respiratoires ;
- relaxation et gestion de la douleur ;
- thérapie manuelle ;
- prise en charge des cicatrices ;
- techniques de désensibilisation dans le cadre des douleurs pelviennes ;
- utilisation de dilatateurs ou de cônes vaginaux ;
- travail postural global ;
- sondes à domicile ;
- exercices à domicile.

Déroulement des séances

Une séance dure généralement environ 30 minutes et se déroule en présence du professionnel de santé qui accompagne et encourage vos progrès. Le nombre et la fréquence des séances sera adapté en fonction de l'évolution de vos symptômes, vos attentes et vos besoins.
Des exercices à réaliser à domicile sont souvent proposés afin d'optimiser les résultats.

Bénéfices attendus

La rééducation peut permettre :

- de diminuer ou faire disparaître certains symptômes (fuites, constipation, sensation de lourdeur pelvienne) ;
- de réduire les douleurs ;
- d'améliorer le confort dans la vie quotidienne, la vie sexuelle, les activités professionnelles et sportives.

Les résultats varient selon les symptômes, leur origine et votre assiduité, votre implication dans le programme proposé.
La réalisation régulière des exercices à domicile joue un rôle important dans l'efficacité du traitement.

Risques et inconforts possibles

La rééducation pelvi-périnéale est généralement bien tolérée.
Cependant, certains inconforts peuvent parfois survenir :

- gêne lors d'un examen interne ;
- fatigue musculaire temporaire ;
- aggravation transitoire de certains symptômes ;
- inconfort lié à l'utilisation d'une sonde ;
- douleurs périnéales, vaginales ou rectales.

Tout inconfort ou toute inquiétude doit être signalé(e) à votre professionnel de santé.

Pour trouver un kinésithérapeute spécialisé en rééducation périnéale près de chez vous, scannez ce QR code ou rendez-vous sur le site de l'AFREPP :
https://afrepp.org/annuaire/

Consentement éclairé

DOCUMENT DE CONSENTEMENT AUX SOINS

Dans le respect du code de santé public (Article R.4127-36), je, soussigné (e) Monsieur, Madame, …… reconnaît avoir été informé (e) par le Dr …… en date du ……/……/……, à propos de du traitement qu'il me propose : **rééducation pelvi-périnéale.**

J'ai bien pris connaissance de ce document et j'ai pu interroger le Dr …… qui a répondu à toutes mes interrogations et qui m'a rappelé que je pouvais jusqu'au dernier moment annuler le traitement prévu.

Ce document est important. Il est indispensable de le communiquer avant le début de la rééducation.

Fait à ……..

Le ……/……/……

En 2 exemplaires,

Signature

Cette fiche a été rédigée par l'Association Française d'Urologie, AFRePP, CNGOF, SCGP, SIFUDPP, SNFCP pour vous accompagner. Elle ne doit pas être modifiée. Vous pouvez retrouver le document original et des documents d'information plus exhaustifs sur le site **www.urofrance.org/espace-grand-public/**
Ces associations professionnelles ne peuvent être tenues responsables en ce qui concerne les conséquences dommageables éventuelles pouvant résulter de l'exploitation des données extraites des documents sans son accord.

Personne de confiance

Madame, Monsieur,

En application de la loi du 4 mars 2002, dite « loi Kouchner » sur le droit des patients, il nous est demandé d'améliorer leur environnement proche lors de leur prise en charge.
En plus du consentement éclairé qui décrit l'indication et les risques de l'intervention que vous allez prochainement avoir, nous vous prions de trouver ci-joint une fiche de désignation d'une personne de confiance.
Cette désignation a pour objectif, si nécessaire, d'associer un proche aux choix thérapeutiques que pourraient être amenés à faire les médecins qui vous prendront en charge lors de votre séjour. C'est une assurance, pour vous, qu'un proche soit toujours associé au projet de soin qui vous sera proposé.
Elle participera aux prises de décisions de l'équipe médicale si votre état de santé ne vous permet pas de répondre aux choix thérapeutiques.

Nous vous remercions de bien vouloir remplir consciencieusement ce document et de le remettre à l'équipe soignante dès votre arrivée.

☐ JE NE SOUHAITE PAS DÉSIGNER UNE PERSONNE DE CONFIANCE

À ……

Le ……/……/……

Signature

☐ JE SOUHAITE DÉSIGNER UNE PERSONNE DE CONFIANCE

Cette personne est :

Nom : …… Prénom : ……

Lien (époux, épouse, enfant, ami, médecin...) : ……

Téléphone fixe : …… Téléphone portable : ……

Adresse : ……

……

J'ai été informé(e) que cette désignation vaut pour toute la durée de mon hospitalisation. Je peux révoquer cette désignation à tout moment et dans ce cas, je m'engage à en informer par écrit l'établissement en remplissant une nouvelle fiche de désignation.

Date de confiance :

……/……/……

Signature	Signature de la personne