

PHYSIOTHÉRAPIE
LA COLLINE



PHYSIOTHÉRAPIE
DES GRANGETTES

Sexualité et douleurs

En tant que physiothérapeute nous
pouvons vous aider à trouver des solutions.



DYSPAREUNIE

Selon le « Manuel MSD », la dyspareunie est **une douleur ressentie lors d'une tentative de rapport sexuel** ou de toute autre activité sexuelle impliquant une pénétration ou une douleur ressentie au cours de ces activités.

- La douleur peut être superficielle ou profonde.
- Elle peut être induite par une contraction involontaire des muscles du périnée, d'une fragilité vaginale ou des troubles des organes génitaux.
- Le diagnostic repose sur les symptômes et un examen gynécologique fait par des thérapeutes spécialisés.
- Une fois identifiée, la cause est traitée.
- Une prise en charge pluridisciplinaire (des traitements locaux, manuels et des exercices pratiqués à domicile) est recommandée.

LES BIENFAITS DE LA PHYSIOTHÉRAPIE

Lors des séances de physiothérapie, nous allons procéder en différents points :

- une anamnèse
- un bilan gynécologique
- une explication des séances et des exercices
- une mise en pratique au cabinet et en autonomie à domicile





TRAITEMENT

Traitement interne

Travail de détente des muscles par des exercices visant à améliorer la fonction du plancher pelvien.

Travail externe

Étirement des muscles du bassin et des membres inférieurs, prise de conscience de la contracture musculaire et de son relâchement, utilisation de techniques de relaxation-détente et de pleine conscience, prise de conscience de la bonne posture et la gestion du stress.

Un accompagnement psychologique et alimentaire peut également être mis en place avec des psychologues et des nutritionnistes.

La durée du suivi de physiothérapie est variable d'une personne à une autre et varie également en fonction de l'investissement du patient dans ses exercices à domicile.

EXERCICES

Les exercices suivants sont à pratiquer en douceur, à votre rythme et sans douleur.



1. Assise en tailleur, prendre conscience de la position des ischiens et sentir comment sont vos hanches (Souple? Raide?) Il est également possible de se mettre à quatre pattes, sur les coudes.



2. Assise en sirène
Allongez le bras vers l'avant, puis balayer au plus près du sol de gauche à droite. Prendre le temps de bien respirer, faire des mouvements lents et contrôlés. Puis faire de même avec l'autre bras. Ne pas oublier de faire les deux jambes.



3. Venez faire rouler les hanches de l'avant vers l'arrière et inversement, type « colimaçon ».



4. Levez le bras du même côté que la jambe de derrière. Tirer la main vers le plafond, puis faire une inclinaison latérale (type essuie-glace) en ayant bien la hanche en rotation. Ne pas oublier de faire les deux jambes.



5. À quatre pattes, mobiliser la cage thoracique en faisant des cercles. Ne pas oublier de faire les deux sens.



6. Le « pigeon » : jambe de devant fléchie, jambe de derrière tendue. Rouler de droite à gauche la jambe tendue en arrière comme si vous vouliez la « rouler dans la chapelure ».



Les exercices ne doivent pas être pratiqués en cas de blessure ou opération au dos, hanches ou genoux sans avis médical.



7. À genoux, position de l'enfant en Yoga avec les bras tendus vers l'avant (position de prière) et le front posé au sol ou sur un coussin. Étirer les bras le plus loin possible en maintenant les fesses aux talons.



8. Assise, jambes fléchies et écartées devant soi, pieds à plat. Attraper un pied par l'intérieur et essayer de tendre la jambe vers l'avant, puis même exercice sur le côté. Attention de garder le dos le plus droit possible, respirer lentement.



9. Position assise, une jambe repliée en «demi-papillon», l'autre jambe est portée par les bras en berceau, comme si on portait un enfant. Bercez votre jambe lentement, avec une respiration douce et régulière.



10. Allongée sur le dos, poser un pied sur le genou opposé. Pousser doucement avec la main sur le genou pour faire une rotation externe de hanche. Étirement du piriforme, sensation d'étirement dans la fesse. Faire les deux jambes.



11. Assise, les pieds sont collés par la voûte plantaire devant soi. Se redresser, s'aider des coudes pour écartier encore plus les genoux l'un de l'autre. Puis, essayer de s'allonger vers l'avant.



12. Debout, les mains contre le mur. Pousser les fesses vers l'arrière avec le dos le plus droit possible, essayer de sortir les fesses (antéversion du bassin). Poser les mains sur ses jambes si besoin.

Finir dans la première position et comparez vos hanches en fermant les yeux.

Pour plus d'informations
ou pour une prise de rendez-vous:



Physiotherapie des Grangettes

- +41 22 552 39 97
- @ secretariat@physio-desgrangettes.ch
- Route de Chêne 112 - 1224 Chêne-Bougeries, Bâtiment M
- Lu à Je 7h30–19h, Ve 7h30–18h

Physiothérapeute en charge du programme:

- @ mp.mancheron@physio-desgrangettes.ch
- www.physiotherapie-grangettes.ch



Physiotherapie La Colline Carouge

- +41 22 552 39 95
- @ carouge@physio-lacolline.ch
- Rue Roi-Victor Amé 7 - 1227 Carouge
- Lu à Ve 7h30–19h

Physiothérapeute en charge du programme

- @ l.pfrimmer@physio-lacolline.ch
- www.physiotherapie-lacolline.ch



 @physiotherapielacolline  @physiotherapielacolline

 Physiothérapie La Colline Genève