

Ne sous-estimez pas l'importance de la communication ouverte avec votre kinésithérapeute pour personnaliser au mieux votre rééducation.

Trouvez votre kiné !

<https://annuaire.urps-mk-hdf.fr>

<https://afrepp.org/annuaire/>

Votre bien-être est notre priorité !

Rééducation et

PELVI-PERINEOLOGIE



Homme, femme, enfant,
A tout âge vous pouvez avoir besoin de l'expertise d'un kinésithérapeute.



Mon kiné peut m'aider !

Communication offerte par

Accompagnement personnalisé

Découvrez comment un kinésithérapeute formé en pelvi-perinéologie peut vous accompagner, quel que soit votre âge ou genre, dans la gestion de diverses problématiques !

QUE PEUT FAIRE MON KINESITHERAPEUTE ?

Au cours des consultations, votre kiné utilise des techniques variées, telles que le travail et la prise de conscience (cela englobe le renforcement mais aussi le relâchement) musculaire du périnée et des abdominaux, l'amélioration de la posture et de la respiration, le travail articulaire et tissulaire, des étirements, et vous accompagne avec des conseils d'hygiène de vie.

COMMENT LE KINE PEUT M'ACCOMPAGNER ?

L'évaluation approfondie de votre condition guide le processus et chaque séance est adaptée à vos besoins spécifiques. Ensemble, nous visons à améliorer votre qualité de vie, favoriser la récupération post-chirurgicale, soulager les douleurs pelviennes chroniques et renforcer votre confiance en vous.

Pour quels troubles ?

- **Liés au sport** : Incontinence à l'effort...
- **Liés à un cancer dans le petit bassin** : cancer des ovaires, de l'utérus, du vagin, de la prostate, de la vessie, des testicules...
- **Gastro-intestinaux** : constipation distale, incontinence, cancers ano-rectaux...
- **Troubles de l'enfance** : encoprésie, énurésie diurne ou nocturne...
- **Pendant la grossesse** douleurs pelviennes, lombaires, incontinenances, préparation physique à l'accouchement,...
- **Post-accouchement** : douleurs périnéales persistantes, incontinence urinaire ou fécale, diastasis des grands droits, problèmes de cicatrices...
- **Pelviens gynécologiques** : incontinenances, prolapsus,...
- **Urologiques** : incontinenances, vessie hyperactive, vessie sensitive, problèmes de vidange vésicale (dysurie)...
- **Douleurs du petit bassin** : douleurs post-partum, Endométriose, SOPK, vaginisme, coccygodynnie, pubalgie, névralgie pudendale, dyspareunies...

**N'hésitez pas à en parler à votre
kinésithérapeute**

