

RÉSUMÉ

Donner la vie est une des expériences les plus extraordinaires dans la vie d'une femme mais nous pouvons nous accorder à dire que ce jour est un moment autant sublimé que craint par la plupart des futures mamans. Néanmoins, des suivis réguliers par les professionnels de santé aident les parturientes à surmonter leurs angoisses prénatales et à être plus confiantes dans la gestion de leur grossesse. C'est pourquoi la kinésithérapie obstétricale fait partie intégrante de ce suivi et peut s'avérer précieuse car elle est en mesure de préparer physiquement et psychologiquement la femme enceinte à l'accouchement et soutient cette dernière dans les différentes phases qu'elle traverse au cours de sa grossesse.

Tout au long de la gestation, le corps de la femme se transforme afin de s'adapter au développement du bébé et ces différents changements physiques sont responsables de désagréments. Par exemple, la grossesse ainsi que l'accouchement ont un retentissement important sur le périnée qui doit tout d'abord faire face à l'augmentation de poids et de volume de l'utérus puis laisser passage au fœtus à travers ses fibres musculaires. Ces répercussions ne sont pas sans conséquence sur cette musculature qui se voit affaiblie et fragilisée au cours de ces différentes périodes. De ce fait, les femmes peuvent voir apparaître en pré- ou post-partum une incontinence urinaire ou fécale, un prolapsus, des dyspareunies... autant de troubles qui impactent de manière non négligeable la santé et la vie de ces femmes.

La préparation périnéale durant la grossesse passe tout d'abord par une information sur l'anatomie du périnée ainsi qu'une prise de conscience de celui-ci puis par l'apprentissage d'une bonne respiration et d'un positionnement correct du bassin. Ensuite, la femme enceinte devra être en mesure de maîtriser la contraction et le relâchement périnéal. A posteriori, le kinésithérapeute enseignera d'une part à la parturiente des exercices de renforcement musculaire afin de pallier au déficit de force du plancher pelvien et d'autre part le massage périnéal en vue d'obtenir une meilleure souplesse de cette musculature.

Ce mémoire a pour objectif d'apporter un aperçu des différents traumatismes que peut subir le périnée au cours de la grossesse et de l'accouchement, ses retentissements fonctionnels, et, de ce fait, apprécier l'influence d'une prise en charge kinésithérapique en pré-partum dans la réduction des lésions périnéales et de ses conséquences.

Mots clés : Grossesse, Accouchement, Plancher Pelvien, Prévention, Traumatismes
Key words : Pregnancy, Childbirth, Pelvic Floor, Prevention, Trauma