FOuNS

Tampon du praticien

Exercices périnéaux

Les exercices du périnée, appelés aussi « Exercices de Kegel » du nom du gynécologue qui, en 1940, a inventés ces exercices dans le but de renforcer le muscle pubo-coccygien après un accouchement, sont utilisés en sexologie en complément du traitement de l'éjaculation prématurée et de la dysfonction érectile.

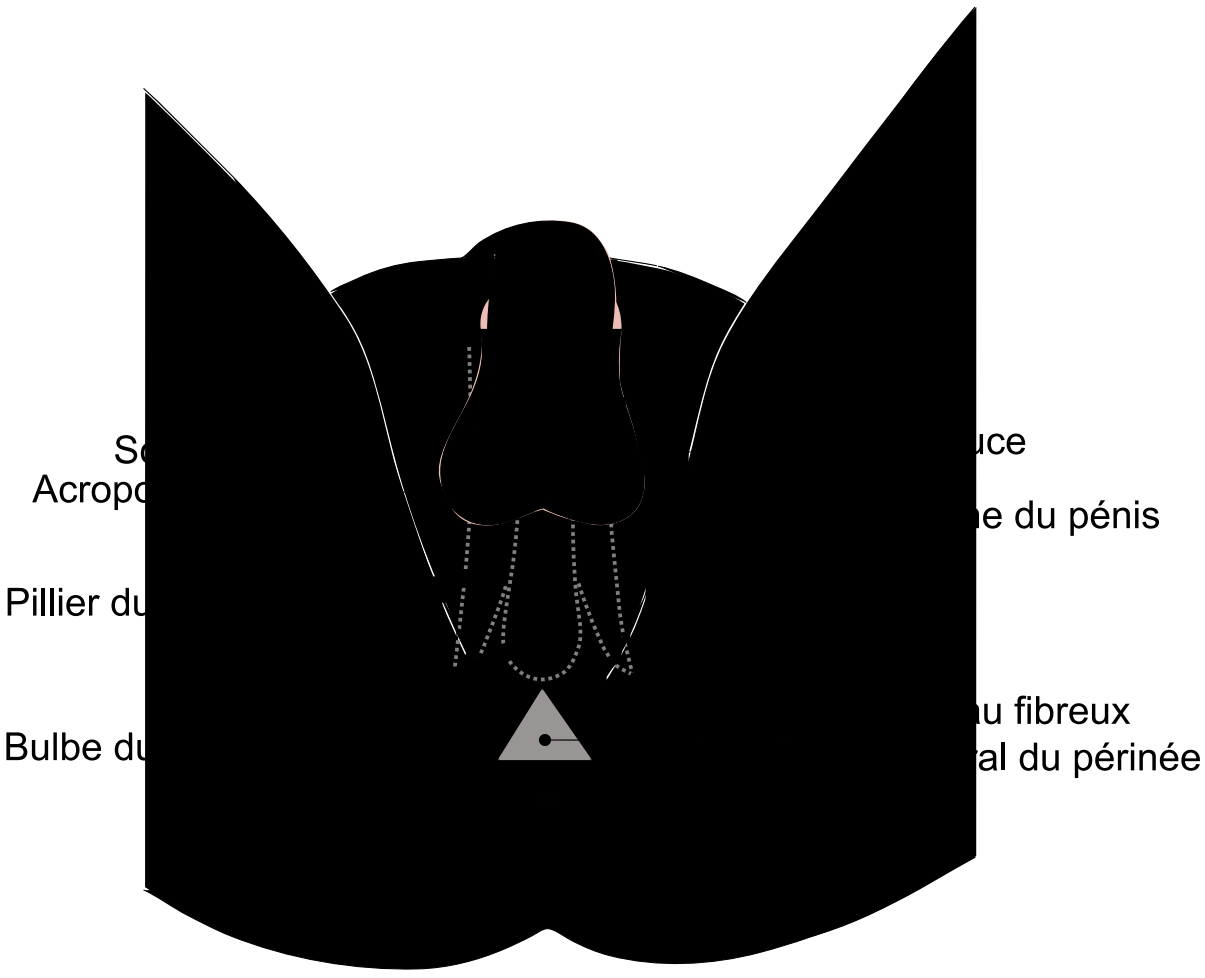
Ces exercices consistent en des mouvements de contractions et de décontractions des muscles qui forment le plancher pelvien.

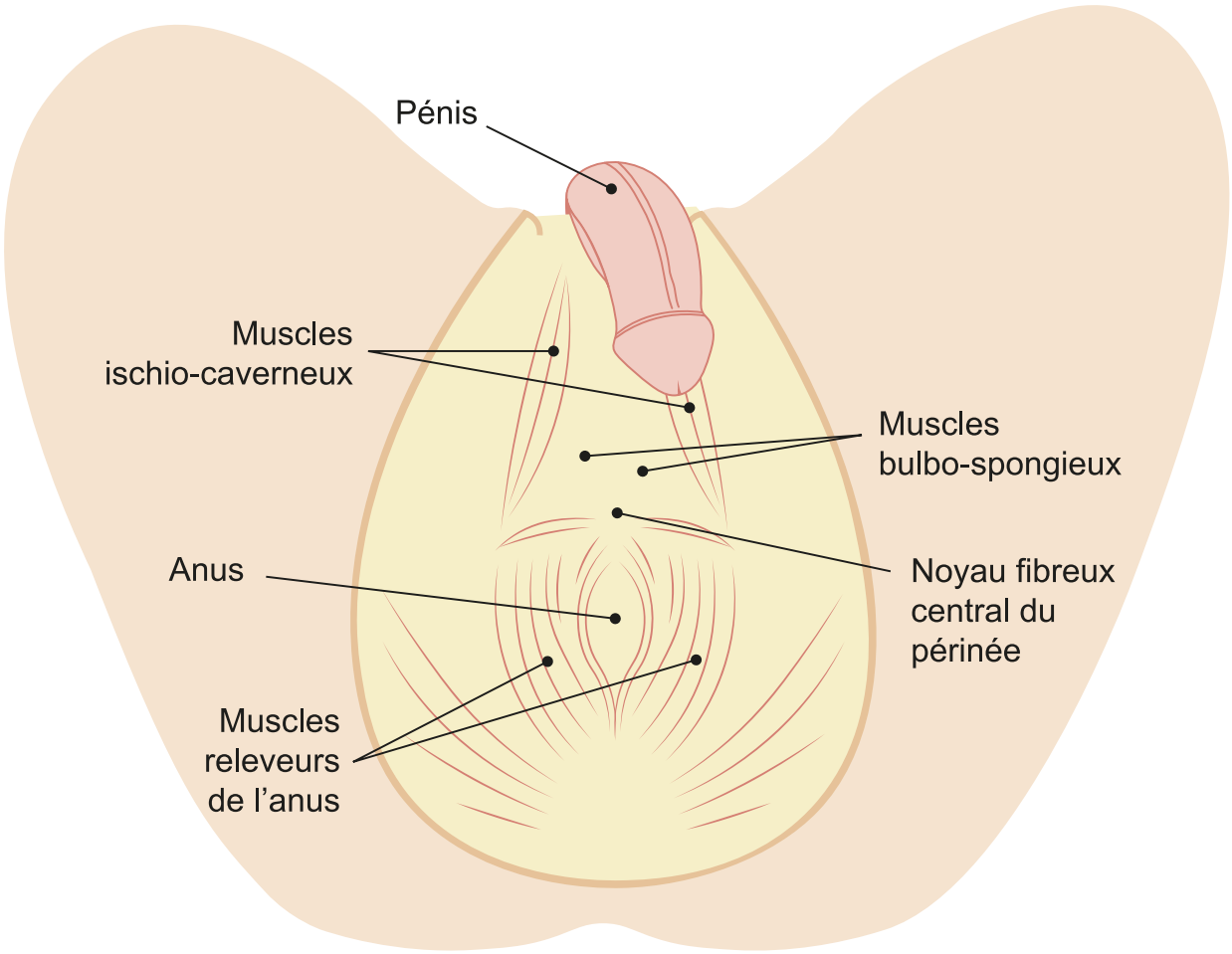
Prérequis

Les techniques de respiration abdominales doivent être maîtrisées avant de commencer ces exercices.

Localisation des muscles de du périnée

- Le patient doit poser son doigt sur le noyau fibreux central de son périnée, situé juste entre l'anus et la racine du pénis.
- Ensuite, il contracte les muscles situés au niveau de son doigt, comme si il voulait retenir un gaz, et doit sentir que le périnée se contracte.
- Une fois que le muscle est repéré, il peut enlever son doigt et procéder aux exercices





Exercices de Kegel

Conseils pour bien pratiquer les exercices de Kegel

- Les exercices doivent être pratiqués la vessie vide (il ne faut pas avoir envie d'uriner).
- Il faut contracter uniquement les muscles du plancher pelvien et éviter de contracter les fesses, le ventre ou les cuisses. On peut placer une main sur son ventre pour être sûr de ne pas contracter les muscles abdominaux.
- Il faut savoir que les muscles du plancher pelvien suivent naturellement le mouvement du diaphragme : c'est-à-dire qu'à l'inspiration, le ventre se gonfle, et grâce au diaphragme, le plancher pelvien est « poussé vers le bas » et les muscles se détendent. C'est l'inverse lors de l'expiration : le ventre se dégonfle, le diaphragme « remonte » et entraine avec lui les muscles du plancher pelvien qui se contractent alors légèrement.
- Pour être certain de contracter les bons muscles, vous pouvez, avec votre main à plat au niveau du périnée, essayer de sentir que celui-ci se « décolle » lors de la contraction, et non pas qu'il « repousse » votre main. Il faut essayer de repérer la différence entre les deux mouvements.
- L'étape du relâchement est tout autant importante que celle de la contraction.
- Les muscles du plancher pelvien se fatiguent vite et des sensations de courbatures peuvent survenir. Pour éviter cela, il est important de bien laisser les muscles se reposer entre chaque contraction et de réaliser de courtes sessions ou bien, de trouver plusieurs moments dans la journée.
- Vous pouvez également réaliser ces exercices en posant votre doigt entre votre anus et vos testicules, au niveau du noyau fibreux central du périnée, afin de prendre conscience du travail du muscle releveur de l'anus.

Réalisation des exercices de Kegel

Premier niveau

1. Installez-vous confortablement dans la position qui vous convient le mieux : en position allongée les bras le long du corps ou bien les genoux fléchis, pieds appuyés au sol, ou encore assis sur une chaise.
2. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre (CF Exercices de respiration)

3. A l’expiration lente (expiration par la bouche en pinçant les lèvres), contractez vos muscles (comme pour retenir un gaz) pendant 2 à 3 secondes, puis relâchez les muscles pendant 10 secondes.
4. Recommencez 10 fois de suite.

Deuxième niveau

1. Installez-vous confortablement dans la position qui vous convient le mieux : en position allongée les bras le long du corps ou bien les genoux fléchis, pieds appuyés au sol, ou encore assis sur une chaise.
2. Inspirez profondément par le nez (gonfler le ventre)
3. A l’expiration lente (expiration par la bouche en pinçant les lèvres), contractez vos muscles (comme pour retenir un gaz) pendant 10 secondes, puis relâchez les muscles pendant 20 secondes.
4. Recommencez 10 fois de suite.

Troisième niveau

- Une fois que vous maîtrisez parfaitement les 2 premiers niveaux, passez à des contractions plus rapides et plus intenses.
- Plusieurs semaines de travail quotidien peuvent être nécessaires avant de ressentir les premiers résultats.

Fiches à imprimer