

PETIT TEST EN REEDUCATION PERINEALE :

Vous, lorsque vous êtes assise, debout ou en déplacement, soit, TOUTE LA JOURNEE :

- savez-vous intrinsèquement ce que "vivent" votre périnée, votre vessie, votre utérus, votre rectum ?
- pouvez-vous dire à cet instant précis si votre tonus périnéal et pelvien est un tonus de base ou un relâchement (ou hypertonie ?) ?
- pouvez-vous répondre à la même question en courant, que ce soit en faisant votre jogging comme en courant partout pour les enfants, le travail, les courses, le ménage etc... ? en faisant 1000 choses à la fois ?
- mieux : pouvez-vous assurer un tonus périnéal ET pelvien suffisants DE FAÇON REFLEXE dans tous les moments de la journée ? Même en vous levant la nuit ?

- ou, au mieux, ne pensez-vous à l'élever que lors du port de charge ou des efforts de toux, d'éternuement ?
- à l'instant, venez-vous de chercher à élever ce tonus A PARTIR du diaphragme ou à partir du périnée lui-même ?
- assise et debout, savez-vous ce que "vit" votre diaphragme thoracique ?
- sentez-vous qu'il crée sans doute presque toujours une surpression viscérale ?
- avez-vous les moyens d'éradiquer ce mécanisme dans toutes les situations décrites plus haut ou toutes (presque toutes) celles de votre vie ? ou seulement au repos ? ou encore n'y parvenez-vous pas ?
- lorsque vous respirez, votre diaphragme a-t-il tendance à remonter, vos côtes à laisser de la place ? Ou, à créer une tendance à la dépression viscérale ? Ou à la surpression viscérale ?

Merci d'avoir pris le temps de me lire, et je l'espère de vous pencher sur quelques instants sur votre CORPORALITE respiratoire, diaphragmatique, abdominale et pelvienne.

Si vous êtes plutôt concernée par la 1ere partie des questions (celle avant les "ou"), BRAVO. Vous avez sans doute les outils nécessaires à la mise en place de ce réflexe d'élévation du tonus ADAPTE à tout mouvement/effort, soit à chaque instant et, SANS Y PENSER (seul moyen sûr) vous faites de la PREVENTION périnéale et pelvienne...

Marie-Josée FALEVITCH

FORMATION MEDICALE & GLOBALE DES SAGES-FEMMES