**Dr Olivier Kadoch**
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique



SANTÉ INTIME · RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

# La rééducation du périnée : pour qui, quand ?

Le périnée est l'ensemble des muscles qui ferment le bas du bassin. Après un accouchement, sa rééducation n'est pas systématique : elle est utile quand des fuites persistent.

## Pendant la grossesse

- Sans fuites, des exercices **tôt et encadrés** réduisent probablement le risque de fuites urinaires en fin de grossesse, et un peu dans les mois suivant la naissance

## Après l'accouchement

- Bilan à la **consultation postnatale** (6 à 8 semaines)
- Décision selon vos symptômes et l'examen
- Pas de rééducation avant 2 mois

### RECOMMANDÉE SI

- Fuites urinaires qui **persistent 3 mois** après l'accouchement, quel que soit leur type
- Fuites de gaz ou de selles (incontinence anale)

### PAS RECOMMANDÉE

- Sans aucun symptôme, « pour prévenir »
- Après l'accouchement, pour traiter une descente d'organes ou des douleurs pendant les rapports

## Comment ça se passe ?

- Avec un kinésithérapeute ou une sage-femme : au moins **3 séances guidées**, et des exercices à la maison
- Un toucher vaginal vérifie que vous contractez le bon muscle
- Exercice type : au moins 8 contractions, 3 fois par jour, pendant au moins 3 mois
- L'électrostimulation utilisée seule n'est pas recommandée
- Pour les abdominaux, évitez les exercices qui **poussent vers le bas**

### Bon à savoir

Le bénéfice peut s'estomper avec les années : si les exercices vous aident, continuez-les.

### Parlez-en sans attendre si…

Fuites d'urine, de gaz ou de selles, « boule » dans le vagin, douleurs pendant les rapports.

**Sources** · Deffieux X et al., Rééducation périnéale et abdominale du post-partum, RPC CNGOF, J Gynecol Obstet Biol Reprod 2015 (PMID 26530172) · Sénat MV et al., Post-partum, RPC CNGOF, 2015 (PMID 26527017) · ANAES, Rééducation dans le cadre du post-partum, 2002 · NICE NG123, 2019 · Woodley SJ et al., Cochrane Database Syst Rev 2020 (PMID 32378735).

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.