

Le périnée est l'ensemble des muscles qui forment une sorte de hamac dans le bas du bassin. Sa fonction est de soutenir les organes abdominaux. Il joue un rôle fondamental dans la vie de la femme, puisqu'il est acteur dans la posture, la continence et la sexualité.

Le périnée est sollicité pendant la grossesse et l'accouchement. Que ce soit après un accouchement par voie naturelle ou par césarienne, des séances de rééducation périnéale vous sont proposées afin de redonner du tonus à ce "plancher pelvien", mais aussi pour prévenir certains troubles (notamment les fuites urinaires).



Des sages-femmes de l'Hôpital du Jura spécialement formées à la méthode APOR® (voir encadré), vous proposent des consultations individuelles et également des cours en groupe (explications au verso).

METHODE DE GASQUET (Approche Posturo-Respiratoire ou APOR®)

Créée par la Dresse Bernadette de Gasquet, cette approche corporelle est inspirée du yoga, des arts martiaux, de la danse et de la gymnastique.

Elle propose différents exercices de gainage dont les objectifs sont : la libération de la respiration, la tonification de la musculature abdominale et périnéale profonde, le renforcement et l'assouplissement général, la stabilisation vertébrale, la prévention et la correction des hernies discales, ombilicales, de l'incontinence urinaire et des prolapsus ("descente d'organes").

Cette technique respecte la morphologie de chacune dans sa globalité et prend en compte les facteurs de risque.

Rééducation périnéale

Consultations individuelles

Ces consultations sont dispensées sur prescription médicale. Elles sont particulièrement indiquées en cas de troubles pelvi-périnéaux spécifiques (par exemple incontinence urinaire). Une sage-femme vous permet d'aborder votre rééducation à travers des exercices musculaires ciblés et personnalisés, mais aussi des exercices de respiration et de posture.

Ces séances sont habituellement remboursées par votre assurance maladie, mais nous vous recommandons de demander confirmation à votre assureur.

Renseignements

& prise de rendez-vous :

032 421 25 00 ou 032 421 20 67
(en semaine de 10h30 à 17h30)



Cours en groupe

Ce cours spécifique à la période post-natale est ouvert à toutes les mamans dès trois semaines après l'accouchement, y compris pour celles ayant eu une césarienne.

Ces cours, au nombre de cinq, sont spécialement conçus pour cette période de la vie. Basés sur une méthode douce et respectueuse de la physiologie de chacune, ils permettent une rééducation périnéale et abdominale ainsi qu'une tonification après la naissance. Votre bébé est le bienvenu durant ces séances.

Tarif : 25 frs par séance

Renseignements et inscription :

032 421 25 00 (en semaine, de 10h30 à 17h30)
ou via www.h-ju.ch/perinee

**Hôpital
du Jura**

Nous pour vous !