

Clinique de



Carouge

Physiothérapie pour femmes enceintes, post- partum et rééducation périnéale



Physiothérapie Prénatal

- Douleurs musculaires et articulaires (colonne vertébrale, hanches, bassin, sciatique, etc.)
- Douleurs ou sensation de pesanteur au niveau du ventre et du plancher pelvien
- Lourdeur et/ou œdème des jambes
- Exercice physique sécurisé pendant la grossesse
- Préparation du plancher pelvien en vue de l'accouchement
- Incontinence urinaire

Physiothérapie Postnatal

- Rééducation périnéale et abdominale
- Reprise de l'exercice physique après l'accouchement
- Traitement des cicatrices
- Soulagement des douleurs amplifiées par la fatigue, l'allaitement, etc.
- Prise en charge de pathologies telles que l'incontinence urinaire, le prolapsus (descente d'organes), les douleurs pendant rapports sexuels...

Prendre soin de soi
avant l'arrivée du bébé

A photograph of a pregnant woman with blonde hair, wearing a grey ribbed sweater and matching pants, sitting cross-legged on a patterned rug. She is gently holding her pregnant belly. The background is a softly blurred indoor setting with warm lighting and green plants. The image is framed by decorative colored bars (magenta, teal, grey) at the top and bottom.

Rééducation du périnée - *pour qui ? et pourquoi ?*

- Fuites urinaires à l'effort (lors d'une toux, d'un éternuement ou d'un éclat de rire)
- Prolapsus (descente des organes)
- Incontinence anale
- Pesanteur pelvienne (sensation de poids sur le bas-ventre)
- Post-partum
- Douleurs pelviennes

Le périnée - *savoir plus ?*

Le périnée féminin ou plancher pelvien, est un ensemble de muscles en forme de «hamac», qui s'étend du pubis au coccyx et soutient les organes du petit bassin (vessie, utérus, rectum).

Il garantit l'ouverture et la fermeture de la vessie et du rectum, assurant ainsi une bonne continence et contribue également aux sensations lors des rapports sexuels.

Comment se déroulent les séances de rééducation périnéale ?

La première séance commence par un bilan approfondi, où la tonicité des muscles pelviens est évaluée à travers un examen vaginal, accompagné de questions ciblées sur votre état de santé. En fonction de ces observations, un programme de rééducation personnalisé est établi. Au fil des séances, vous tonifierez progressivement votre périnée et apprendrez à le contracter efficacement au moment nécessaire.



Plus de force
pour plus de
contrôle

Prenez rendez-vous en ligne sur OneDoc



Telma Soares Ferreira
Physiothérapeute
+41 78 262 14 03
telmaphysio@cliniquedecarouge.ch
31 Rue de la Fontenette (annexe de la Clinique de Carouge)
CH-1227 Carouge



Clinique de Carouge - Avenue Cardinal-Mermillod 1, CH-1227 Carouge
Tél. +41 22 309 45 45 | reception@cliniquedecarouge.ch | cliniquedecarouge.ch