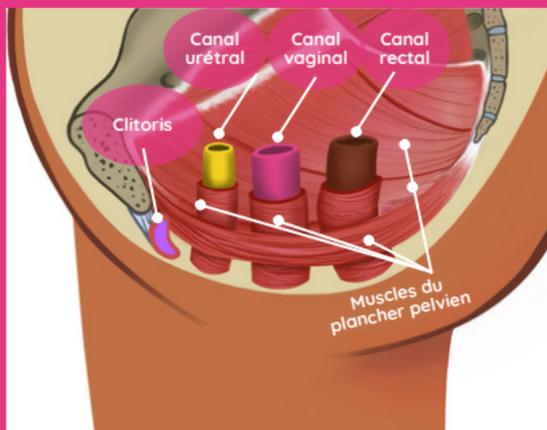


Auto-vérification des muscles du plancher pelvien



Scannez le code ci-dessus pour aller voir les services en thérapie pelvi-périnéale.

Fuites d'urine, de selles ou de gaz. Douleur avec ou sans insertion d'un doigt. Pression ou prolapsus vaginal.

- 1 Miroir ou doigt propre.
- 2 Adoptez une position confortable.
- 3 Ressentez et regardez entre vos jambes.
- 4 Muscles superficiels du plancher pelvien : touchez délicatement vos grandes lèvres, petites lèvres et autour du clitoris. Cherchez la douleur et la tension.
- 5 Périnée : touchez doucement le centre et les côtés du périnée. Pouvez-vous le serrer et le soulever ? Et que dire de le relâcher et de le baisser ?
- 6 Muscles profonds du plancher pelvien vaginal : mettez un doigt propre dans votre vagin. Appuyez sur les parois. Est-ce que ça fait mal ou ça semble serré ? Pouvez-vous serrer votre doigt et le tirer vers le haut ? Pouvez-vous le relâcher et le redescendre ?
- 7 Sphincter anal externe : pouvez-vous serrer et relâcher l'anus ?
- 8 Muscles profonds du plancher pelvien rectal : mettez un doigt propre dans votre rectum. Pouvez-vous serrer votre doigt et le tirer vers le haut ? Pouvez-vous le relâcher et le redescendre ?