

# Muscles du plancher pelvien

Des muscles du plancher pelvien sains nous aident à faire CE que nous aimons avec QUI nous aimons sans douleur, pression ou fuites !

## À quoi sert le plancher pelvien ?

Obtenez de l'aide pour tout ce qui suit et plus encore ! Un physiothérapeute / kinésithérapeute pelvi-périnéal peut vous aider à vivre votre meilleure vie !

### Salle de bain



Détendu aux toilettes



Le pipi s'écoule



Actif avant et après la toilette



Le pipi reste à l'intérieur

### Chambre



Détendu avec insertion



Sans douleur



Actif avec une bonne tension



Orgasmes et plaisir sains

### Salle d'accouchement



Détendu lors de l'accouchement pour la sortie de bébé



Déchirure réduite



Actif avant et après la naissance



Sec et soutenu

### Plus loin !



Détendu en se relaxant



Sans douleur



Actif avec l'exercice et le mouvement



Sec et soutenu

### Réducation périnéale



Détendez-vous au bon moment



Tonus sain



Contracter au bon moment



Sec et soutenu

Documents et vidéos gratuits



Prenez rendez-vous avec un professionnel