

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