



GUIDE CLINIQUE

Force périnéale ≠ Fonction périnéale

Intégrer le périnée dans un système moteur fonctionnel

Guide clinique pour les professionnels de santé

Marine LE MAR-BOILEAU

Masseur-Kinésithérapeute

Spécialisée en pelvi-périnéologie

Les Kegel : une base validée mais partielle

Les exercices de Kegel présentent un **haut niveau de preuve scientifique** pour améliorer la **force musculaire périnéale et la continence urinaire**.

Ils constituent une intervention essentielle en rééducation.

Cependant, la performance fonctionnelle du périnée dépend également de :

- | | |
|--|--|
| → Intégration systémique
son intégration dans le système de pression abdomino-pelvien | → Stratégies anticipatrices
sa participation aux stratégies motrices anticipatrices |
| → Adaptation mécanique
sa capacité d'adaptation aux contraintes mécaniques | → Variabilité d'activation
sa variabilité d'activation et de relâchement |

❏ Un périnée fort isolément ne garantit pas une continence efficace en situation dynamique.

Le périnée : un muscle postural anticipateur

Activation anticipatrice

Le périnée participe aux **ajustements posturaux anticipateurs**.

Comme les muscles profonds du tronc, il peut s'activer **avant l'apparition d'une contrainte mécanique**.

Cette activation prépare :

- la gestion de la pression intra-abdominale
- la stabilisation pelvienne
- la transmission des forces

Une altération de cette fonction anticipatrice peut contribuer à :



Fuites urinaires

des fuites urinaires à l'effort



Instabilité

une sensation d'instabilité

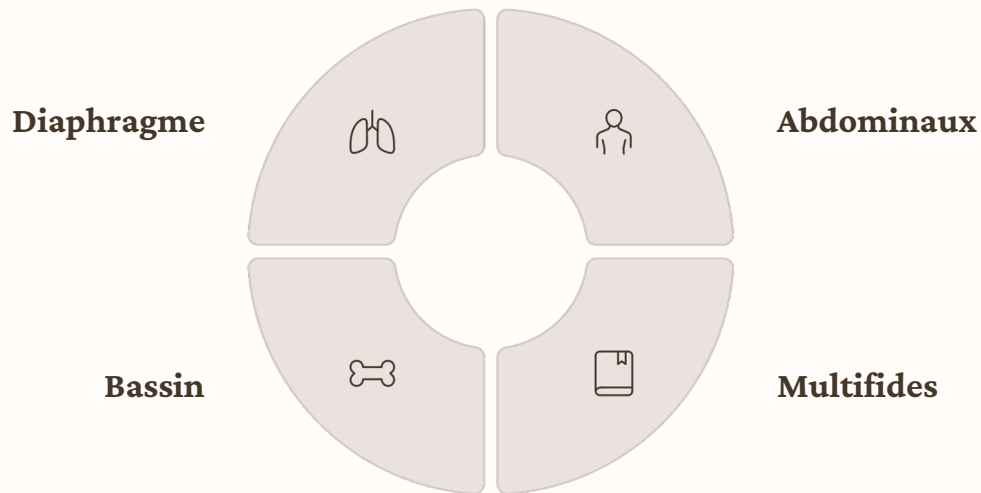


Inefficacité

une inefficacité malgré un testing musculaire satisfaisant

Le périnée dans le système de pression

Le fonctionnement périnéal ne peut être dissocié :



Ce système coordonné permet :

Absorber les contraintes	Moduler la pression	Assurer la continence et la performance
---------------------------------	----------------------------	--

- ❑ Un travail volontaire isolé peut améliorer la force mais ne suffit pas toujours à restaurer cette coordination fine.

Vers un entraînement périnéal fonctionnel

Un entraînement fonctionnel vise :

1

Le timing d'activation

anticipation des impacts et des efforts.

2

La variabilité motrice

multiplication des contextes et des contraintes.

3

Le relâchement efficient

prévention des stratégies d'hyper-contrôle.

4

Le transfert vers les gestes réels

sport — portage — changement de direction — toux.

5

L'automatisation

passage du contrôle volontaire au contrôle intégré.

Exemples de mise en pratique



Pas dynamique

activation périnéale anticipée lors d'un pas dynamique



Respiration & mobilité

coordination respiration / mobilité pelvienne



Impacts progressifs

travail progressif des impacts



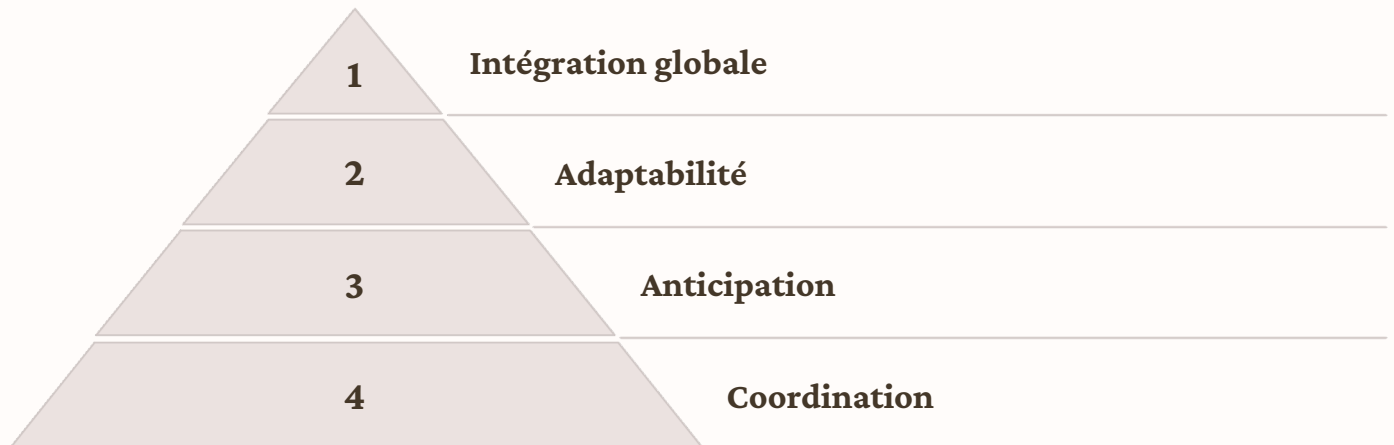
Chaîne fermée

exercices en chaîne fermée et en mouvement

L'objectif est de restaurer un **périnée adaptable et réactif**.

Conclusion

Le renforcement périnéal est indispensable. Mais la fonction périnéale repose sur :



- ❏ Cette approche est très intéressante pour obtenir des résultats durables sur la continence, le confort et la performance, mais est à adapter au cas par cas, évidemment.