

COURS DE GYMNASTIQUE ABDOMINO- PELVIENNE



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Objectif du cours

L'incontinence urinaire touche environ 500'000 femmes en Suisse.

Destiné aux femmes de tout âge, le cours en groupe de rééducation du périnée est conçu pour répondre à leurs besoins.

En apprenant à prendre conscience de votre périnée, vous retrouvez le contrôle de votre propre corps, y compris sur certaines fonctions dites involontaires.

L'objectif du cours proposé est de vous transmettre des connaissances et de les mettre à profit avec des exercices simples et efficaces à faire au quotidien.

Au terme des sessions de rééducation, vous serez capable de maîtriser et de renforcer votre périnée dans des situations d'effort telles que : se lever et s'asseoir, marcher, soulever une charge ou encore éternuer et tousser.



ATTENTION

Il est recommandé d'attendre deux mois après l'accouchement avant de commencer les exercices de rééducation du périnée.

Déroulement des séances

Chaque séance se compose d'un échauffement, suivi de quelques exercices :

- ▶ Prise de conscience du périnée et des sphincters
- ▶ Renforcement du plancher pelvien et de la sangle abdominale
- ▶ Relaxation et étirements
- ▶ Rééducation comportementale

Un moment de partage entre participantes est prévu.

Les séances se déroulent sur huit semaines, à raison d'une heure trente par semaine.

Vous bénéficiez d'explications, notamment sur le fonctionnement du plancher pelvien. Les thèmes sont abordés de façon ludique et illustrés par du matériel pédagogique.

En outre, des conseils alimentaires, posturaux et comportementaux sont dispensés, le tout dans une ambiance relaxante et agréable.

Informations pratiques

Horaires des cours

Mardi après-midi de 14h30 à 16h

Inscription par téléphone

 022 372 41 97

Prix : CHF 250.- les huit séances de 1h30

Adresse

Unité de périnéologie
Sages-femmes
Boulevard de la Cluse 30
1205 Genève

 022 372 41 97

Médecin adjoint responsable d'unité:
Dr Patrick Dällenbach

Cette brochure a été élaborée par Erika Vögele, sage-femme, avec la collaboration de l'équipe multidisciplinaire du département de gynécologie et d'obstétrique et la direction de la communication.