

PSYCHOLOGIES

Comment la kinésithérapie peut-elle accompagner les femmes souffrant d'endométriose ?

OLIVIA BOKHOBZA

Publié le 19/02/2024 à 10:00
Modifié le 17/02/2024 à 15:43

Alors que la 20^{ème} semaine européenne de prévention et d'information sur l'endométriose aura lieu du 4 au 10 mars 2024, la recherche continue pour l'accompagnement et le traitement de cette pathologie et la kinésithérapie pourrait bien soulager durablement certains maux.



De longues décennies d'errance de diagnostic

L'endométriose a fait son apparition sur la scène médiatique grand public il y a quelques années, alors qu'elle touche de nombreuses femmes depuis des siècles. Désormais étudiée est reconnue comme une pathologie conséquente par les équipes médicales et les hautes autorités de santé, l'endométriose demeure complexe à traiter et la recherche continue de travailler pour identifier des voies dans l'accompagnement des femmes vers un mieux-être quotidien et durable. Car en effet il s'agit d'une pathologie qui concerne environ 2 millions de femmes en France, soit 1 femme sur 10. Elle se définit par la présence, hors de la cavité utérine, de tissu semblable à celui de la muqueuse de l'utérus, appelée endomètre. Elle peut provoquer des douleurs intenses, **douleurs pelviennes et lombaires, une fatigue chronique, des troubles digestifs et urinaires** et des symptômes de dépression ou d'anxiété. Elle est aussi la première cause d'infertilité en France, et dissimule également de nombreux maux parfois aux conséquences lourdes comme les **pneumothorax cataméniaux** qui mettent la vie en danger. Plusieurs générations de femmes sont restées incomprises dans leurs douleurs et encore aujourd'hui l'évaluation d'un lien entre l'endométriose et certains maux reste souvent faible, laissant des patientes dans une errance de diagnostic. En outre, une fois le diagnostic posé, les solutions apportées sont assez pauvres et peuvent avoir des impacts forts sur la **santé mentale** des femmes : Traitement hormonal en continu destiné à supprimer les règles, chirurgie pour retirer certaines lésions, jusqu'à l'ablation de l'utérus ou des ovaires...

Des protocoles de kinésithérapie pour l'endométriose

Dans cette quête d'accompagnement, de plus en plus de femmes ont recours à la kinésithérapie pour soulager leurs douleurs. L'inflammation qui se produit avec l'endométriose va être traitée en douceur pour améliorer la mobilité des tissus endoloris et libérer les tensions. Accompagné de séances de respirations ciblées ainsi que de petits exercices à reproduire chez soi, les séances de kinésithérapie régulières permettent d'atténuer certains symptômes mais également de permettre à ces femmes de retrouver un peu de bienveillance envers ce corps qui les fait souffrir.

De nombreux kinésithérapeutes proposent un accompagnement sur-mesure grâce à un protocole mécanique, proposé par LPG® à travers des soins d'endermologie : Pour améliorer l'état global des femmes souffrant d'endométriose, le travail de massage procure des effets apaisants, décontractants et relaxants, et permet au corps de sortir de l'hypervigilance, et de redécouvrir de la douceur à la place de la douleur. Le protocole vise à activer le système nerveux automatique parasympathique, qui est le chef d'orchestre de la relaxation globale, de la diminution du stress et par la même occasion d'une partie des douleurs. L'utilisation du protocole endométriose permet d'améliorer la prise en charge des patientes atteintes de cette maladie notamment concernant la douleur, la circulation, les tensions musculaires, les adhérences et la fibrose responsables de la perte de la mobilité abdominale.

"Les patientes ressentent un mieux-être, un effet relaxant et une diminution des douleurs immédiatement après la séance et dans les jours suivants, ce qui permet de voir les femmes 1 fois par semaine. Les cicatrices sont plus souples et moins adhérentes. Certaines notent également un meilleur confort digestif", explique la kinésithérapeute Florence Charpentier.

Il est conseillé de pratiquer au moins une séance de kinésithérapie par semaine pendant au moins 3 mois de façon à travailler efficacement sur les douleurs.

Pour en savoir plus, rendez-vous [ici](#).

<https://www.psychologies.com/bien-etre/sante/kinesitherapie-femmes-endometriose>