

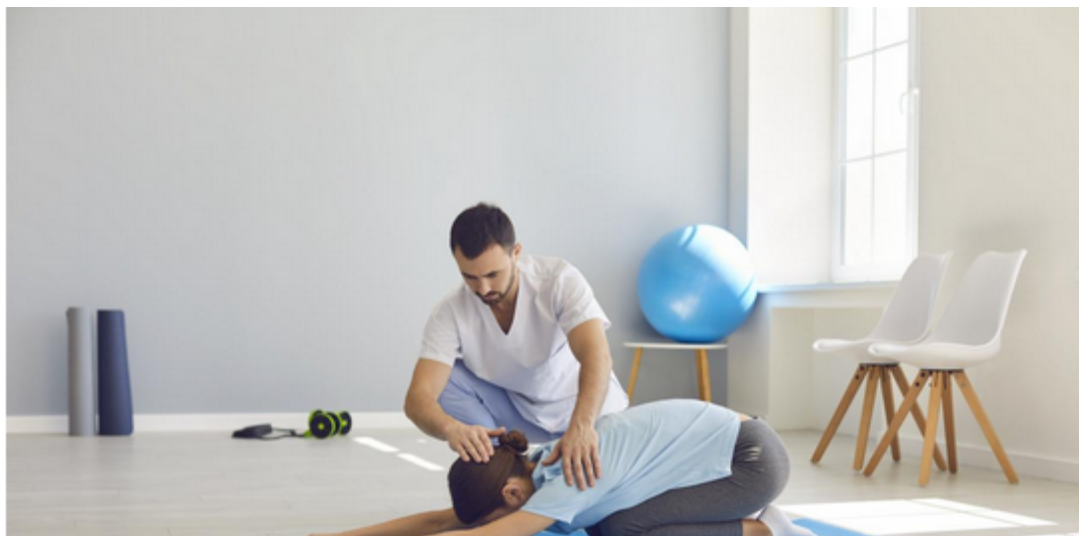
QUESTION D'ACTU

Semaine de sensibilisation à l'endométriose

Endométriose : «On peut soulager les symptômes et avoir une vie normale», explique une kiné

Par **Alexandra Wargny Drieghe**

Rencontre avec Sabrina Fajau, kinésithérapeute et ostéopathe spécialisée en pelvi-périnéologie, et créatrice de contenu sous le pseudo @sabsanté, qui insiste sur le fait que l'endométriose n'est pas une fatalité et nous explique comment la kinésithérapie peut soulager les patientes.



Pourquoi docteur : En quoi la kinésithérapie peut-elle aider les femmes souffrant d'endométriose ?

Sabrina Fajau : Dans l'endométriose, il y a plusieurs grandes familles de symptômes : la douleur chronique, les dysménorrhées (douleurs menstruelles), les douleurs pelviennes, les dyspareunies (douleurs pendant et après un rapport sexuel), les dyschésies (douleurs à la défécation), les dysuries (mictions douloureuses ou gênantes), les difficultés à procréer, et le déconditionnement physique [faiblesse musculaire et diminution d'endurance associées à l'inactivité physique et à la sédentarité, ndlr]. À part les difficultés à procréer, la kinésithérapie va venir aider six à sept groupes de symptômes. On différencie les kinésithérapeutes spécialisés en pelvi-périnéologie qui peuvent tout faire, et les autres, qui peuvent tout de même intervenir sur la douleur chronique, le déconditionnement physique et certaines douleurs pelviennes selon leur origine.

L'endométriose est une maladie qu'on dit gynécologique pour la décrire, mais nous en tant que kinésithérapeute, il faut qu'on la voit comme une maladie inflammatoire chronique et une maladie qui touche les fascias [membrane fibreuse recouvrant des muscles, correspondant aux plans de glissement, ndlr] et qui a tendance à les rétracter. Donc on essaye de redonner de la mobilité au corps en donnant de la mobilité à ces fascias grâce à une thérapie manuelle, entre autres.

<https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/47277-Endometriose-On-soulager-symptomes-vie-normale-explique-une-kine>