

PRÉCIEUX PÉRINÉE: EN PRENDRE SOIN

SOUVENT MÉCONNU AVANT QU'IL NE FASSE DES SIENNES - OU PLUS EXACTEMENT QU'IL MONTRE DES SIGNES DE FAIBLESSE -, LE PÉRINÉE EST POURTANT UNE ZONE-CLÉ DE NOTRE ANATOMIE, À BIEN DES NIVEAUX. MAIS COMMENT EN PRENDRE SOIN ET LE TONIFIER CORRECTEMENT ? ON FAIT LE POINT.

PAR JULIE MARTORY

NOS EXPERTS



ÉMILIE REY
masseuse-kinésithérapeute, spécialisée dans les soins gynécologiques et les abdominaux, dispense les cours de réathlétisation et sport & périnée à L'Autre Lieu (Toulouse).

» La técarthérapie, pour les cicatrices d'épisiotomie

La técarthérapie (Transfert énergétique capacitif et résistif), ou diathermie, utilise les ondes électromagnétiques. L'énergie circule en profondeur à travers les tissus, où elle stimule la circulation sanguine, favorise la régénération cellulaire et soulage la douleur. « Pour les cicatrices

d'épisiotomie, on l'utilise en interne. On a de très bons résultats », observe Émilie Rey. Les douleurs pelviennes, les douleurs menstruelles, les cicatrices de césarienne sont d'autres indications de la técarthérapie, pratiquée dans les cabinets de sage-femme ou de kinésithérapeutes équipés.

« Pour les cicatrices d'épisiotomie, le travail en externe avec le Cellu M6 de LPG donne également de bons résultats. Et avec l'aval du médecin, une crème à base de silicone et d'acide hyaluronique peut aussi aider », ajoute la kinésithérapeute.