

EDUCATION PERINEALE

En prévision de votre intervention, nous allons vous demander de réaliser une préparation destinée à renforcer votre périnée.

- Allongez vous sur le dos, genoux légèrement relevés.
- Contractez le périnée (comme pour retenir un gaz) pendant 10 minutes à raison de :
 - ↳ secondes de travail (contraction)
 - ↳ secondes de repos (relâchement),

sans contraction ni de l'abdomen, ni des cuisses.

Après l'intervention et lorsque la sonde vésicale aura été retirée:

- Reprendre les mouvements périnéaux
- Verrouiller (contracter) le périnée au changement de position et à l'effort
- Noter et communiquer à l'infirmièr(e) la survenue de "fuites accidentelles".