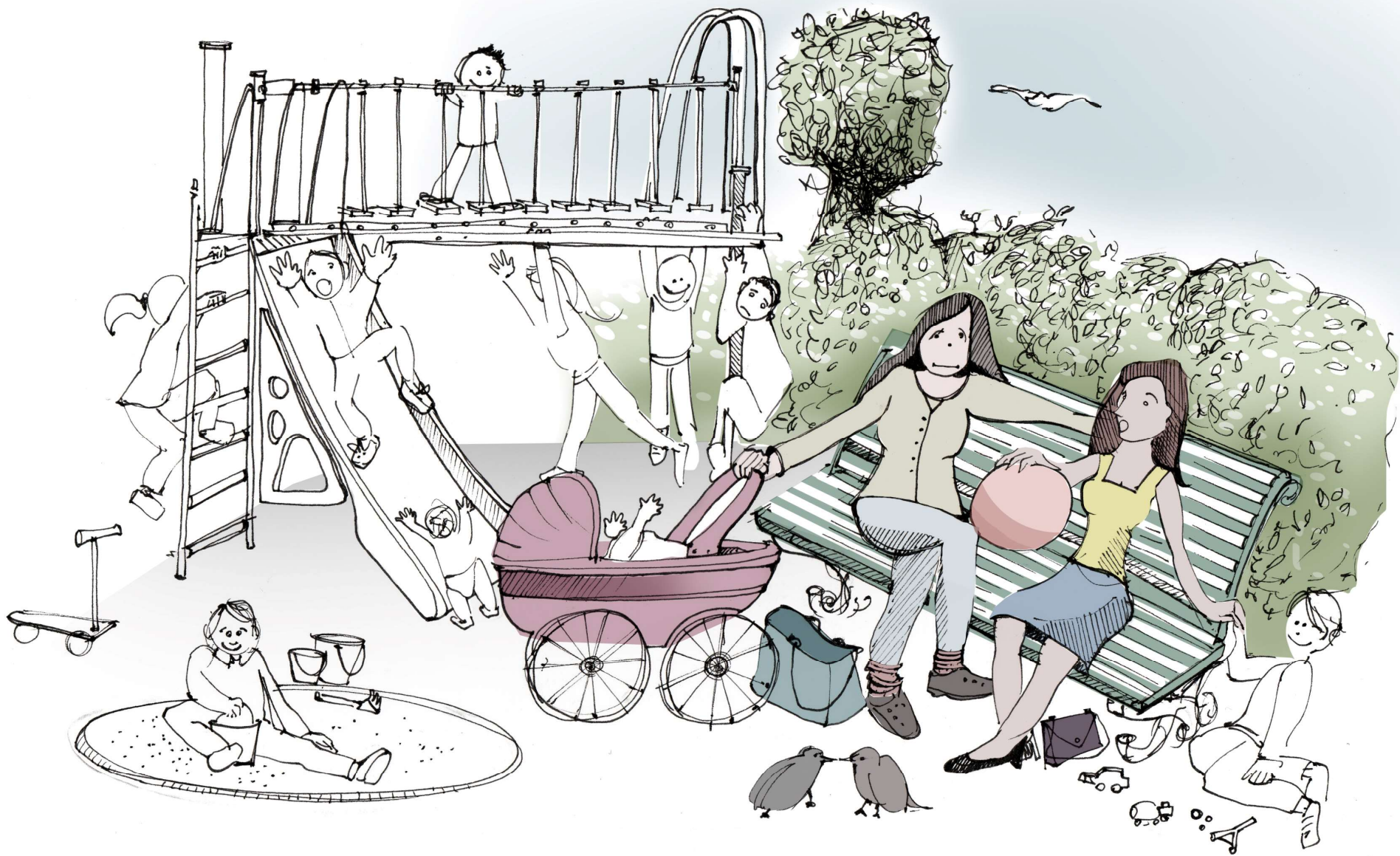


23èmes RENCONTRES URO-GYNECOLOGIQUES

Alain Bourcier

Unité d'Urodynamique



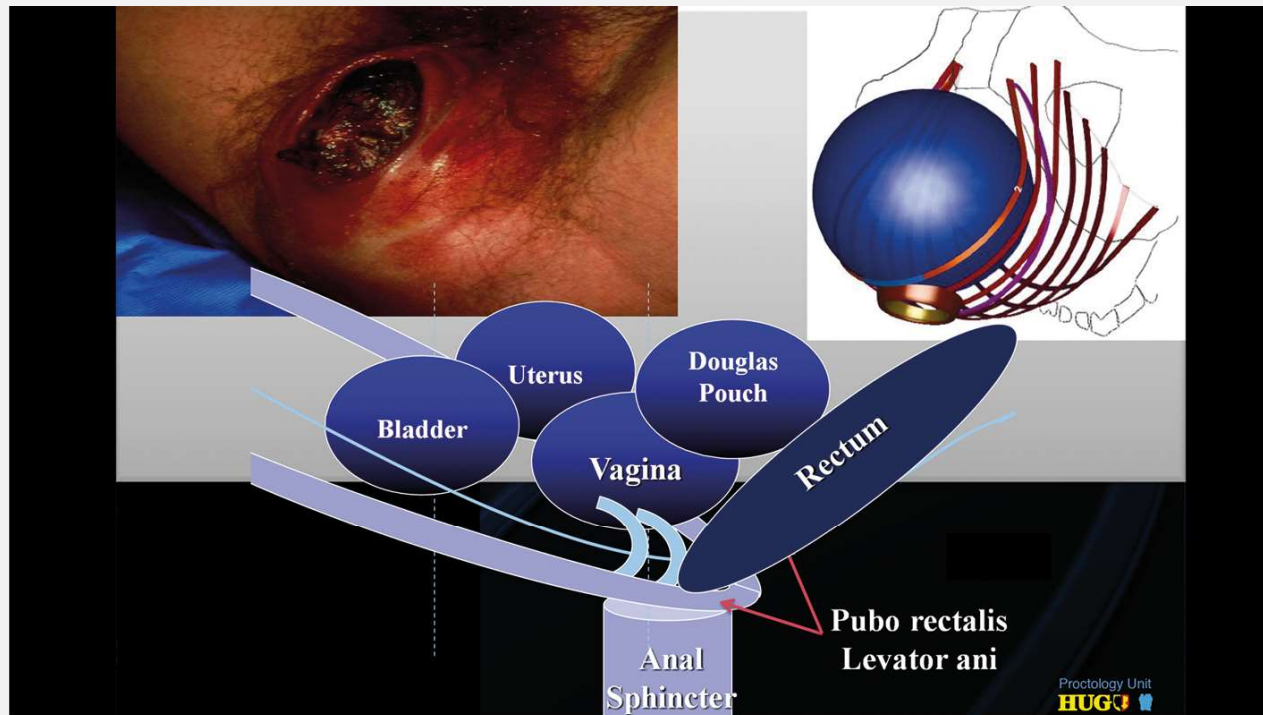


Tu sais: je n'aurai jamais pu imaginer que cela pourrait m'arriver !

Les Altérations Périnéales Après l'Accouchement



Dysfonctionnement du plancher pelvien



Pelvic floor dysfunction after vaginal birth (from B. Roche, with permission)

Rééducation périnéale du post-partum

- C'est par le décret EVIN du 2 Août 1985 que la rééducation post natale avec électrostimulation va être prise en charge par la C.N.A.M.
- De plus en plus globales, plus ou moins axées sur la contraction musculaire, le souffle, la posture, de nombreuses méthodes ont été proposées.



*Rééducation périnéale du post-partum
Un Must !*

THE FRENCH TOUCH



Rééducation périnéale du post-partum

- En France, la sécurité sociale rembourse à 100% les 10 séances post-partum mais à 60% un nombre illimité (!) de séances.
- **Claudia Brown (Canada)** dit que « *Le modèle français est cité régulièrement comme exemple mais offrir d'emblée 10 séances à tout le monde, ça n'a pas de sens .* »
- **Kari Bø (Suède)**, dit « *Aujourd'hui, ce qui est recommandé, ce sont les programmes intensifs avec des exercices de renforcement du plancher pelvien. Les autres méthodes, n'ont jamais été étayées par des études randomisées.* »
- **Bary Berghmans (Pays Bas)** déclare “*C'est de la responsabilité des kinésithérapeutes et sages-femmes français de montrer l'utilité de leur pratique avec des preuves scientifiques. Sinon que va-t-il se passer?* »

Cette affaire est close depuis longtemps !

IL EXISTE UN CLICHÉ DE LONGUE DATE
EN FRANCE, LES FEMMES REÇOIVENT UN TRAITEMENT
SPÉCIAL APRÈS AVOIR ACCOUCHE.

- **The Guardian en 2009, Janine di Giovanni** : « In France, we will teach you to make love again »
- **Time Magazine en 2012, Bonnie Rochman** : « Why France pays for postpartum women to re-educate their vagina »
- **The Telegraph en 2015, Claire Lundberg** : « The french government wants to tone my vagina »



- Si vous souhaitez plus d'information sur la rééducation périnéale Française à Londres, consulter notre site : www.mummysphysio.com/ante-postnatal/pelvic-floor-rehabilitation

■

INTERNATIONAL SURVEY QUESTIONNAIRE ON PELVIC FLOOR REHABILITATION AFTER CHILDBIRTH

Hypothesis / aims of study

For 3 decades in France, it's the standard of care for every new mother to receive pelvic floor rehabilitation (PFR), after she delivers a baby. After giving birth, women are prescribed 10 sessions of "rééducation périnéale", in the form of pelvic floor exercises by manual internal techniques, biofeedback and electrical stimulation. These services are routinely provided by physical therapists or midwives, after 8 weeks of post-partum, regardless of symptoms. French Ob/Gyn doctors prescribe postpartum sessions and it's covered as part of the country's government health care plan.

France seems to be one of the only countries that sponsors such a program. Our study was based on the situation in other countries with regard to the approach of postnatal care management. An International Survey Questionnaire on "Pelvic Floor Rehabilitation After Childbirth" was conducted in 28 countries from June 1 to September 1, 2016 with the participation of members of ICS, IUGA, ICI, ACA, SOWH. To our knowledge it was the first international survey on pelvic floor rehabilitation for childbearing women (CW).

Study design, materials and methods

Participants filled out questionnaires (Table 1) included 21 items on 5 main topics. We specifically mentioned the term "In your country", in order to be sure that the answers were in regard to what the program was offered to the childbearing women. The main questions are the following:

Table 1

Do you propose PFR after delivery? When do the CW start the PFR in the early postpartum? Number of treatments for each individual, number of visits? What is the frequency of the treatment sessions? What is the percentage of CW attending the postnatal pelvic floor? What kind of pelvic floor evaluation for the first check-up visit? What type of PFMT? Do you propose electrical stimulation and/or biofeedback in office therapy or home care? Alternative methods of PFMT (Yoga, Pilates classes, Pelvic core classes) Do you propose in late postpartum (up to 1 year) minimally invasive surgery (sling)? Does the treatment is covered by National Social Security Agency? What is the percentage of reimbursement?

Results

The table 2 below shows the responses of the survey of 28 countries including North America, Europe, Asia and Middle East.

Table 2

Introduction of the pelvic floor rehabilitation in different countries: 1980-1990 in 41%
 Pelvic floor rehabilitation is provided: both in 71% for vaginal birth and C-section
 The pelvic floor rehabilitation starts: 6 weeks in 35% - 8 weeks in 34%
 Number of treatments, number of visits: 1 to 6 sessions in 66%
 Duration of (one-on-one) patient contact: 30 minute in 38% - 45-60 minutes in 36%
 The frequency of the treatment sessions: weekly in 63%
 The percentage of childbearing women attending the postnatal pelvic floor rehabilitation (only for symptomatic patients): - after vaginal delivery: 35% - after C section: 7 %
 The childbearing women get patient information by: verbal instruction in 47% - leaflet or booklet in 43%
 At the first visit, they have: a pelvic floor muscles assessment by digital palpation in 100% - Oxford Grading Scale (digital evaluation with scale) in 20% - use of perineometry EMG in 18%
 The therapy is office therapy, outpatient clinic in 86%
 The type of therapy proposed is voluntary pelvic floor muscle contractions under supervision (manual therapy) in 38 %
 Adjunct therapies offered: biofeedback in 95% - electrical stimulation in 95%
 When electrical stimulation is recommended, the device used is: vaginal probe in 93%
 Alternative methods of pelvic floor muscles training: pelvic floor core exercises in 38% - pelvic floor exercises classes with average of 8 participants in 25%
 Minimally invasive surgery (sling) in the late postpartum (up to 1 year) is proposed: 85%
 The reimbursement by private Health Insurance (partly covered only): 75%
 The percentage of reimbursement: 50-75 percent coverage rate

In general, PFR for CW is proposed 6 weeks after vaginal delivery only on symptomatic patients. The number of sessions is limited to 6, on weekly basis and between 30 to 45 minutes, under a control of a trained physiotherapist (physical therapist). The therapy is mostly pelvic floor exercises training program and Kegel unsupervised exercises as home care. Biofeedback and vaginal electrical stimulation are not first line treatment. Health insurance covers rarely these services prescribed by a doctor after childbirth. A 'gap' is the amount to pay for this therapy depending of the coverage from National Health Insurance and private health insurer.

Interpretation of results

In many countries, specifically USA and Asia countries, pelvic physical therapy after childbirth is still relatively underutilized and poorly supported by reimbursement authorities. There is no routine standardized program of pelvic floor rehabilitation provided for CW. PFR is not routinely proposed, only if symptomatic and service varies in most of the countries. Other countries in Europe, like France, are much more attune to this health issue. The main goal of the French program, which was instituted



En 2017

Enquête portant sur 28 pays

*INTERNATIONAL SURVEY: AUTRE ETUDE
ANGLO-SAXONNE*

G. Brook en 2020, réalise un sondage auprès de 25 pays et déclare:

- La rééducation périnéale est le plus souvent recommandée pour des accouchées symptomatiques;
- Toujours après 6 semaines avec des exercices individuels sous contrôle et les Kegels à domicile;
- ES et BF ne sont jamais proposés en première intention.

G. Brook: Postpartum physiotherapy: a commentary on evidence- based guidance and current practice, including a survey of International Organization of Physical Therapists in Women's Health delegates *Journal of Pelvic, Obstetric and Gynaecological Physiotherapy*, Spring 2020, 126, 11–15

INTERNATIONAL SURVEY 2022

- A l'occasion du Congrès Genesis, nous avons entrepris une seconde étude internationale en contactant les leaders d'opinion déjà sollicités mais également de nouveaux leaders dans d'autres pays (i.e., Pérou, Argentine, Pologne, Israël, Emirats Arabes Unis, Côte d'Ivoire, Turquie, Hong Kong, Taiwan, Chine).
- Nous avons comparé les premières données pour connaître d'éventuelles modifications survenues après 5 années et pris en considération l'ajout de données supplémentaires.



INTERNATIONAL SURVEY 2022: RESPONSES

- La rééducation dans 71% après accouchement vaginal et 29% après césarienne;
- 6 semaines dans 75%;
- 1 à 6 séances pour 80%;
- Testing des muscles du périnée dans 100%;
- Contractions volontaires sous contrôle digital (rééducation manuelle) dans 90%;
- Exercices de Kegel dans 100% pratiquées par la femme à domicile;
- ES et BF méthodes pratiquées toujours en deuxième intention dans 75%;
- Rééducation pratiquée par un professionnel de santé qualifié et spécialisé;
- Remboursement est rare.

So what else?

Les Modifications Corporelles Après l'Accouchement

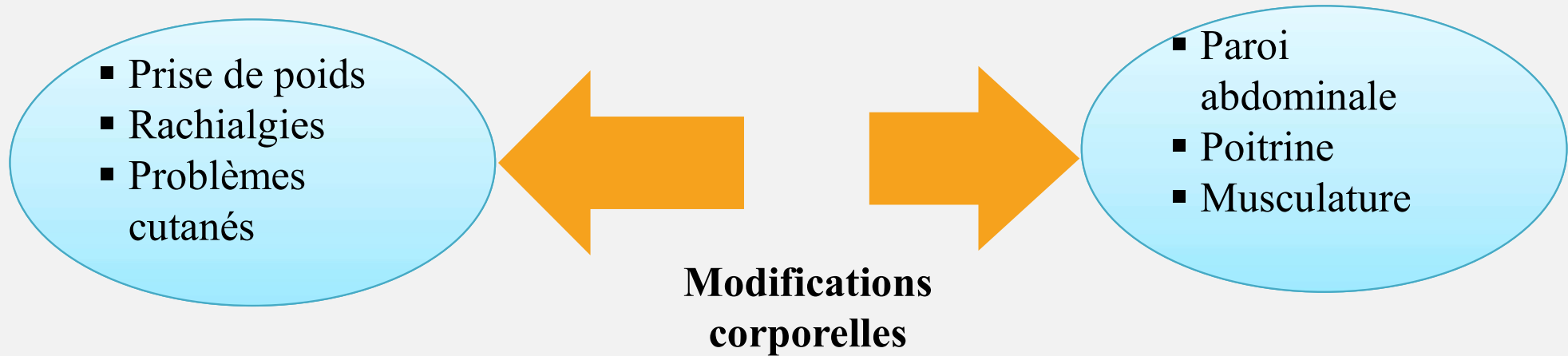


DE QUOI PARLIONS-NOUS EN FRANCE DEPUIS 1985 ?

- IUE, HAV, IA, POP
- Relâchement périnéal
- Algies pelviennes

P
é
r
i
n
é
e

DE QUOI DEVRIONS NOUS PARLER AUSSI EN 2023?





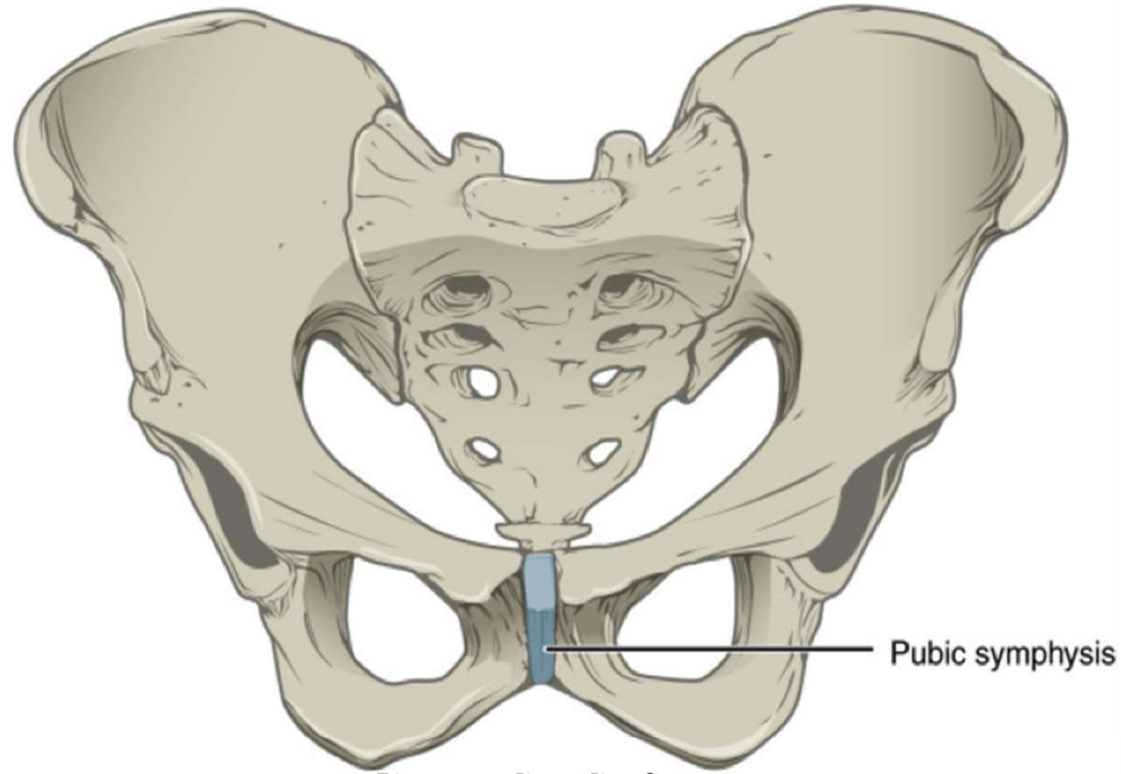
Quelques changements que peut subir le corps d'une femme après son accouchement

Changements corporels après accouchement

- ✓ Relâchement de la sangle abdominale
- ✓ Diastasis des grands droits
- ✓ Prise de poids
- ✓ Lombalgies
- ✓ Douleur pelvienne postérieure
- ✓ **Coccygodynie**
- ✓ Vergetures
- ✓ Troubles circulatoires
- ✓ Tonicité et galbe des seins
- ✓ Forme physique



Dysfonctionnement de la symphyse pubienne



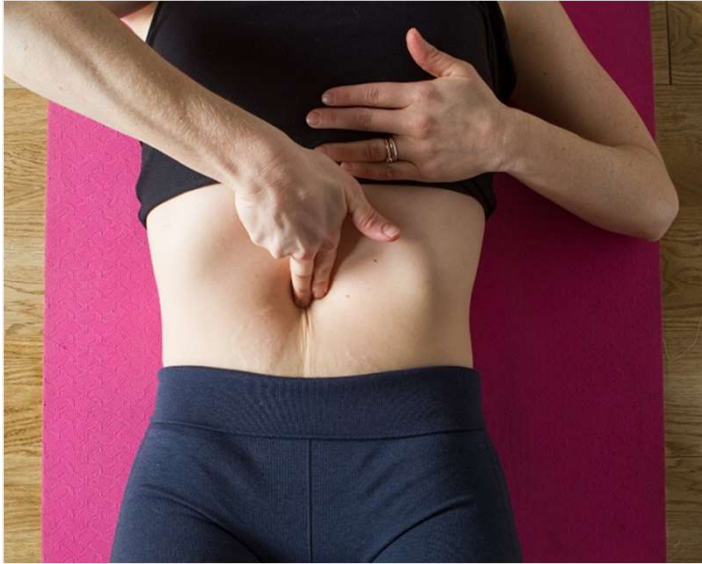
Pubic symphysis

Lombalgies

Douleurs Lombo Pelvienne Postnatales



Paroi abdominale



© Anotagiani @ cancosoloposipatam

Troubles circulatoires



Nouveau Guide de Récupération Postnatale



Récupération Globale Postnatale

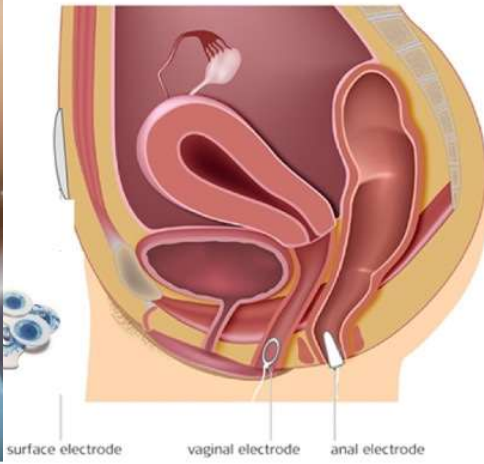
Les exercices de Kegel
La rééducation manuelle
ESF & BFB

Kinésithérapie posturale
Ostéopathie
Yoga
Pilates
Endormologie
Acupuncture
Sophrologie
Laser, Ondes courtes

P
E
R
I
N
E

A
U
T
R
E
S

the Pelvic Floor Muscles
TESTING



Diverses Thérapies

AFTER CHILD BIRTH

TAKE CARE OF YOUR
PELVIC FLOOR!

ab PelvicGym

The pelvic floor muscles are frequently weakened by pregnancy and childbirth. Once the planning of the physical therapy has been completed, to protect your pelvic floor remains a high priority.

abPelvicGym is a holistic method under the supervision of a specialized coach, which offers to get back into shape while taking care of pelvic floor.

contact us www.imageriejuras.fr - abpelvicgym@gmail.com



L'activité physique et sportive après ACCOUCHEMENT est bénéfique

Reprise du sport après accouchement : quel sport choisir ?

EXERCICE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

5 ZONES CLÉS À SURVEILLER

2

LA ZONE ABDOMINALE

! ATTENTION à la diastase

séparation des muscles que sont les grands droits

4

LA CICATRICE

! ATTENTION à la douleur

surtout chez les femmes ayant subi une césarienne

L'ÉQUILIBRE

! ATTENTION aux chutes

le centre de gravité a changé lors de la grossesse

5

LES ARTICULATIONS

! ATTENTION

faiblesse musculaire
fragilité ligamentaire

3

LE PLANCHER PELVIEN

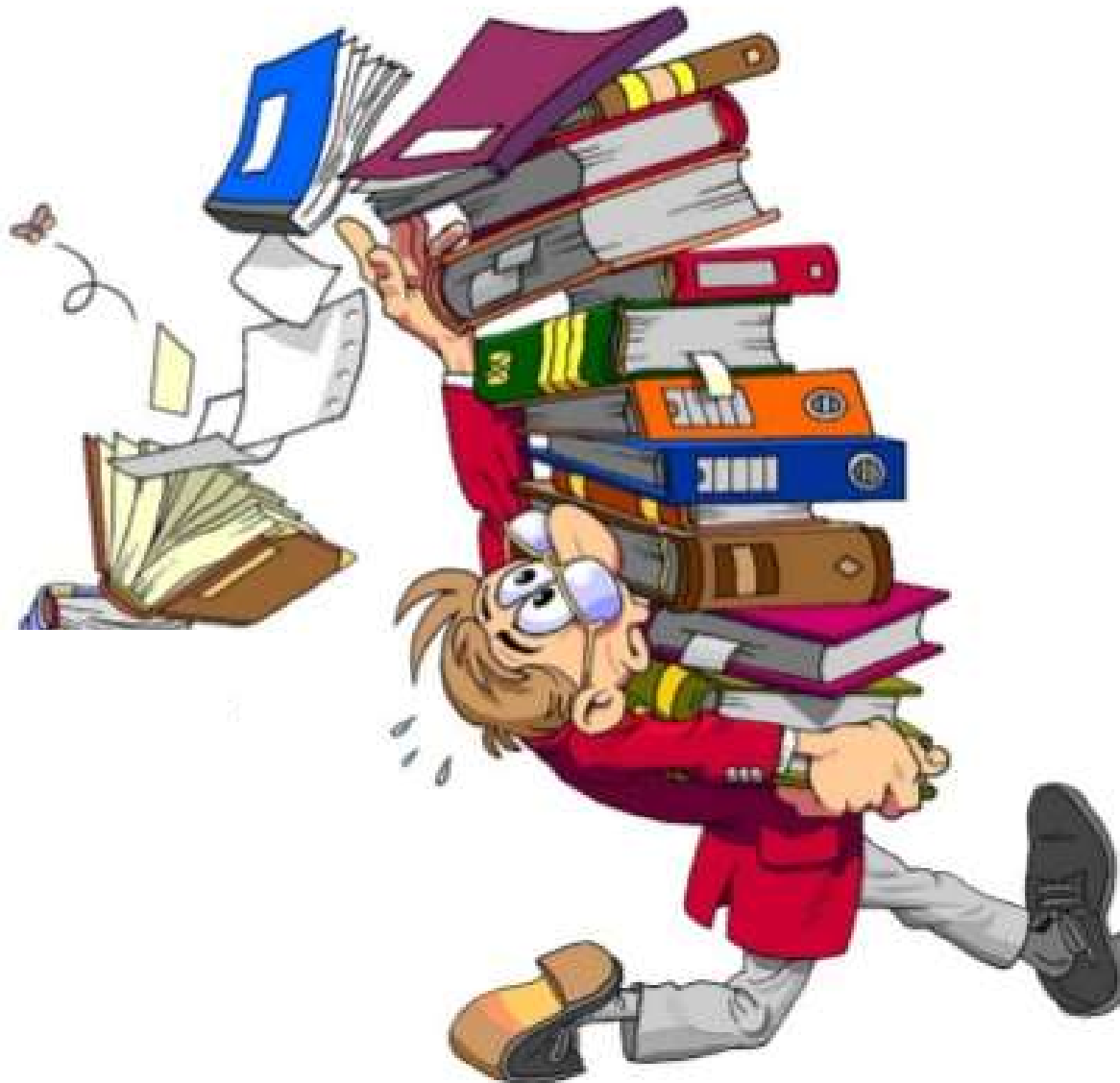
! ATTENTION aux fuites urinales

signe avant-coureur d'une descente d'organes

1



Take Home Messages



Récupération Globale Postnatale

- Pendant la grossesse, information systématique sur la fonction du périnée, complétée par un testing.
- A partir de 6 semaines, rééducation périnéale pour les accouchées uniquement symptomatiques.
- Séances limitées avec des professionnels de santé qualifiés.
- Pour les troubles « non périnéaux » prise en charge par thérapeutes spécialisés.
- Reprise sous contrôle des activités sportives.

LE RETOUR EN 2023

LA REEDUCATION POST-NATALE GLOBALE THE FRENCH TOUCH

SAISON 2





Un grand merci pour votre attention
Très bonne fin de soirée

