

# PERINEE ET PERFORMANCES SPORTIVES



## PERINEE ET PERFORMANCES SPORTIVES



### A RETENIR

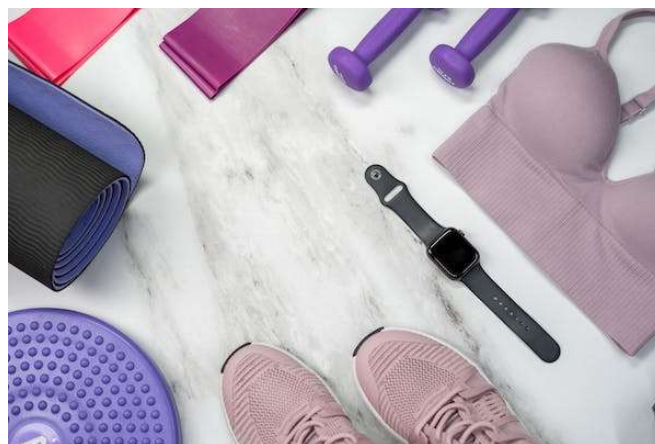
Bien qu'il soit recommandé de pratiquer une activité physique régulière, les performances sportives peuvent être diminuées en cas de problématique périnéale.

Lors des efforts, le bas du ventre est censé rentrer, le périnée est censé remonter.

On ne doit jamais avoir de fuites lors d'une activité physique.

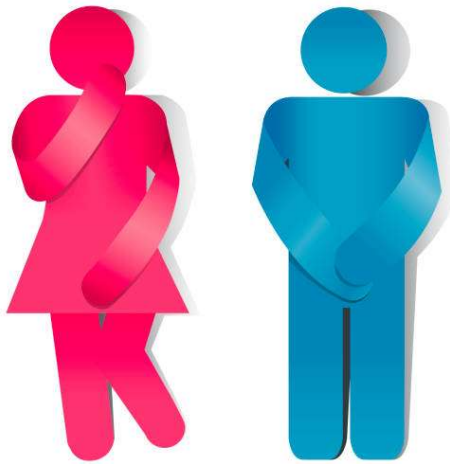
Si lors des efforts vous sentez que le bas de votre ventre sort et/ou si vous sentez une pression sur le périnée, il peut être intéressant d'aller voir un kiné spécialisé en rééducation périnéale, cela pourrait améliorer vos performances !

Comme nous l'avons vu dans le chapitre « Sport et Périnée : Risques et dangers », **la pratique sportive est recommandée par la Haute Autorité de santé à hauteur de 2h30 à 3h d'activité physique par semaine (1).**

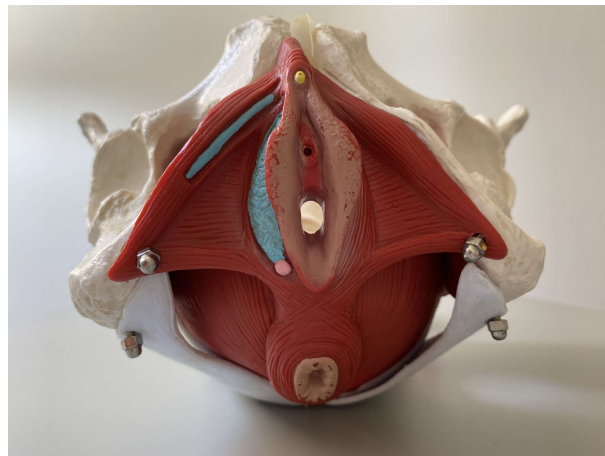


Nous avons vu que la pratique sportive peut mettre en évidence des incontinences urinaire d'effort (IUE) qui doivent être prise en charge. Au-delà de l'aspect « risques », il faut savoir qu'il existe une relation entre IU et performance sportives.

En effet, en cas d'IUE, certaines sportives vont mettre en place des comportements adaptatifs afin d'éviter l'IUE tel que la diminution de l'intensité de l'exercice (pour 90,3% des sportives) ou encore la restriction hydrique (pour 37,3% d'entre elles) ce qui les place en état de déshydratation entraînant une diminution des performances (2). Selon une étude de Gram en 2020, 70,6% des athlètes interrogées trouvaient que l'IU entraînait des conséquences négatives sur leurs performances sportives (3).

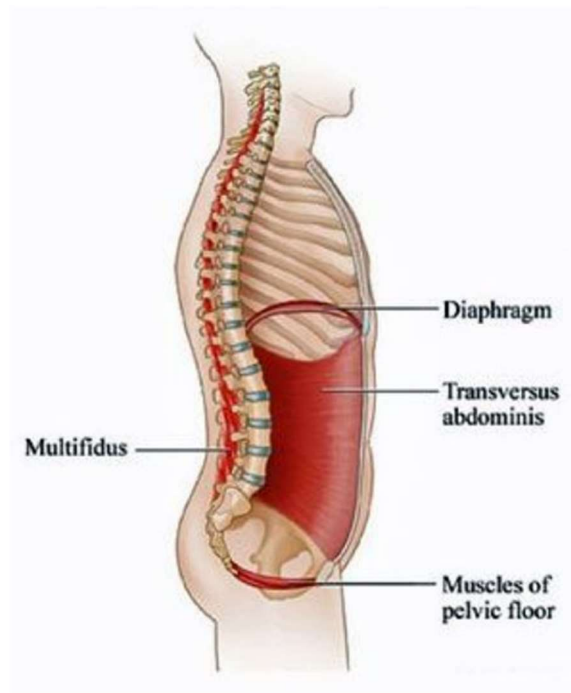


**Afin d'améliorer la performance et donc les résultats sportifs, il est important de bien comprendre comment le périnée fonctionne et comment il doit se comporter lors des efforts.**



Celui-ci agit au sein d'un caisson qui regroupe les muscles abdominaux devant (grands droits, obliques internes et obliques externes, transverse de l'abdomen), les muscles du dos derrière, le diaphragme en haut et le périnée en bas. Ce caisson peut être comparé à une maison avec le périnée

qui correspondrait au plancher de la maison, les muscles abdominaux et les muscles du dos seraient les murs et le diaphragme formerait le toit de notre bâtiment (4).



**Pour améliorer les performances sportives, il faudra donc travailler sur l'ensemble de ces 4 éléments.** Le périnée s'intègre à cet ensemble. La sportive aura tendance à renforcer ses **muscles du dos** et ses **muscles abdominaux** mais souvent au détriment des **muscles périnéaux** ou même au détriment du **diaphragme** car les efforts seront réalisés en apnée ou en inspiration.

Pour que le caisson abdominal soit parfaitement compétent, lors d'un effort sportif, on devrait ressentir :

- Le bas du ventre qui rentre (cela correspond à une utilisation correcte du muscle transverse de l'abdomen), un dos qui reste étiré (engagement des muscles du dos)
- Les muscles du périnée qui se contractent et qui remontent
- L'effort est réalisé en soufflant (pour bien engager le diaphragme)



En résumé, si lors de vos efforts, vous remarquez que le bas de votre ventre rentre, c'est certainement que vous utilisez correctement le **muscle transverse de l'abdomen**. Ce muscle dirigera alors les pressions vers le haut et protégera votre périnée. Vous pouvez aussi regarder comment se comporte votre ventre sur un effort de toux. **La pression doit aussi être dirigée vers le haut** c'est-à-dire que le bas du ventre doit rentrer lorsqu'on tousse (5).

**Il existe une co-contraction entre le muscle transverse de l'abdomen et le périnée** qui, si elle fonctionne bien, préserve la continence face à l'augmentation de la pression intra abdominale (6). Parfois, on retrouve lors de l'effort un retard d'activation du muscle transverse de l'abdomen qui peut être la cause d'IUE ou de sensation de lourdeur qui auront des conséquences sur vos performances.

**En résumé, si vous voulez améliorer vos performances sportives, allez voir si votre caisson abdominal fonctionne correctement !**



#### Sources :

- (1) Haute Autorité de santé. Prescription d'activité physique et sportive. Saint-Denis La Plaine: HAS; 2019
- (2) Brennand, E., Ruiz-Mirazo, E., Tang, S., Kim-Fine, S., & Calgary Women's Pelvic Health Research Group (2018). Urinary leakage during exercise: problematic activities, adaptive behaviors, and interest in treatment for physically active Canadian women. *International urogynecology journal*, 29(4), 497–503. <https://doi.org/10.1007/s00192-017-3409-1>

- (3) Gram, M. C. D., & Bø, K. (2020). High level rhythmic gymnasts and urinary incontinence: Prevalence, risk factors, and influence on performance. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(1), 159–165.  
<https://doi.org/10.1111/sms.13548>
- (4) V. Blanchard et al. (2020) Intérêt de l'éducation périnéale en rééducation périnéale chez la femme. *Progrès en urologie*. 30, 190-197
- (5) Sapsford R. (2004). Rehabilitation of pelvic floor muscles utilizing trunk stabilization. *Manual therapy*, 9(1), 3–12. [https://doi.org/10.1016/s1356-689x\(03\)00131-0](https://doi.org/10.1016/s1356-689x(03)00131-0)
- (6) Ferla, L., Paiva, L. L., Darki, C., & Vieira, A. (2016). Comparison of the functionality of pelvic floor muscles in women who practice the Pilates method and sedentary women: a pilot study. *International urogynecology journal*, 27(1), 123–128.  
<https://doi.org/10.1007/s00192-015-2801-y>