

# Le plancher pelvien : un muscle important dans le sport

Monique Blaser, Luzia Kalberer, Annatina Schorno

## Qu'est-ce que le plancher pelvien et quelles sont ses fonctions ?

Le plancher pelvien est constitué de muscles, de fascias et de ligaments. Il ferme l'ouverture du bassin osseux vers le bas et a les principales fonctions suivantes :

1

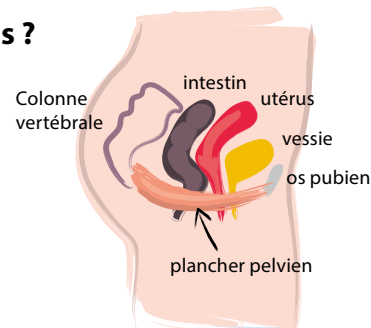
### Soutien et tension

- Soutien des organes internes
- Tension et donc assurance de la continence

2

### Détente

- Décontraction pendant le vidage



## Qu'est-ce qu'un dysfonctionnement du plancher pelvien ?

Un défaut de fonctionnement du plancher pelvien. Il existe deux types de dysfonctionnement :

1

### Tension trop faible (relaxing pelvic floor dysfunction)

- perte involontaire d'urine, de gaz intestinaux (vents) ou de selles due à une pression accrue dans l'abdomen (incontinence d'effort), par exemple lors de flexions des jambes, de sauts, etc.
- descente de la vessie, de l'utérus, de l'intestin

2

### Tension trop élevée (non-relaxing pelvic floor dysfunction)

- douleurs, par exemple dans l'espace périnéal profond, le bas du dos, le coccyx, les muscles du plancher pelvien, la hanche, en urinant ou lors de l'insertion d'un tampon
- incontinence d'effort
- descente de la vessie, de l'utérus, de l'intestin

## Que faire en cas de dysfonctionnement du plancher pelvien ?

- ✓ Muscle ton plancher pelvien (contraction et relâchement) → voir les exercices ci-dessous
- ✓ Parle à un spécialiste (médecin/physiothérapeute)
- ✓ Pour plus d'informations, voir [pelvisuisse.ch](http://pelvisuisse.ch) (en allemand)



### Le savais-tu ?

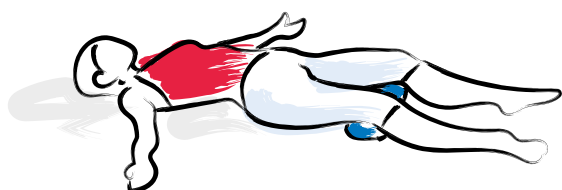
Environ **6 athlètes de performance féminines sur 10** connaissent des dysfonctionnements du plancher pelvien



## Exercices

### Contraction

- Inspire profondément en direction du dos, des flancs et du bassin
- En expirant, contracte le plancher pelvien à 30 % (variation jusqu'à 70 %) de la force maximale
- Détends les autres muscles
- 10 répétitions



### Relâchement

- Fléchis les jambes le plus bas possible en les gardant fermées et en te tenant à quelque chose (les fléchisseurs des pieds et des hanches sont détendus)
- Inspire profondément pendant 10 secondes en direction du dos, des flancs et du bassin, en relâchant le plancher pelvien
- Expire pendant 10 secondes. Sens-tu ton plancher pelvien et tes muscles abdominaux se contracter à nouveau automatiquement ?
- 10 répétitions

