

# Les symptômes



Douleurs pelviennes



Douleurs lombaires



Douleurs projetées



Dysménorrhées

douleurs lors des menstruations



Dyspareunies

douleurs lors des rapports sexuels



Troubles de la fertilité



Troubles digestifs

douleurs à la défécation, diarrhées, constipation....



Troubles urinaires

difficulté à uriner, sang dans les urines, urgenturie...

Ces symptômes chroniques peuvent être responsables de :



Fatigue



Anxiété



Dépression



Troubles du sommeil

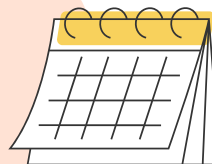
## En bref



Une personne mentruée sur 10 est **diagnostiquée**

**7 ans**

de retard  
diagnostic  
en moyenne



La prise en charge non médicamenteuse et non chirurgicale montre un bénéfice pour diminuer les symptômes et leurs comorbidités.

# L'ENDOMÉTRIOSE

Une brochure à destination des kinésithérapeutes

En savoir plus...



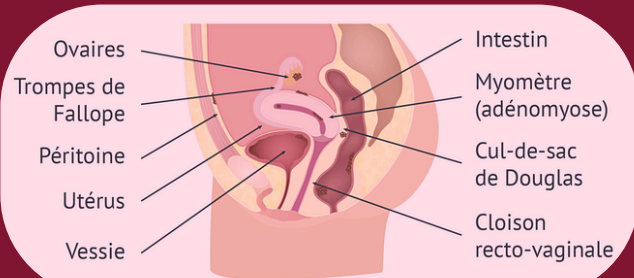
Dépliant réalisé selon la méthodologie HAS par Ambre Morisse dans le cadre de son mémoire de fin d'études avec l'aide de l'association EndoFrance - Février 2024. Ce mémoire a remporté le Prix Irénée 2024 de l'URPS Kiné IDF.

# La maladie

L'endométriose est une maladie multifactorielle correspondant au développement de **cellules semblables** à celles de l'endomètre, **ailleurs** que dans l'utérus.

Chaque mois, au moment des règles, elles saignent aussi créant de **l'inflammation**, des kystes, des nodules et des adhérences cycle après cycle.

## Localisations récurrentes



L'intensité des douleurs ne dépend pas de la localisation et de l'étendue des lésions.

## Prise en charge

Il n'existe pas de traitement étiologique

### Médicamenteuse

Antalgiques de classe I ou II, AINS  
Antiépileptiques, antidépresseurs  
(douleurs neuropathiques)  
Hormonothérapie (non compatible avec un désir de grossesse)



### Chirurgicale

Ablation des lésions en fonction des cas



### Prise en charge pluri-disciplinaire



# Et en kinésithérapie ?

Un kiné **non formé** en pelvi-périnéologie **peut prendre en charge** les douleurs de ses patientes

## LES OBJECTIFS

- Améliorer les symptômes
- Accompagner les patientes dans la gestion de leur maladie et de ses comorbidités

## LE BILAN

- ✓ Bilan classique des symptômes douloureux et de la consommation de médicaments
- ✓ Exploration des comorbidités (anxiété, fatigue, dépression, sommeil)
- ✓ Evaluer la qualité de vie (questionnaires EHP-30, spécifique à l'endométriose et/ou SF-36, universel)
- ✓ Estimer les pratiques physiques et bien-être de la patiente
- ✓ Evaluer les connaissances et les croyances de la patiente sur sa maladie

## Points de vigilance

Les marqueurs de la douleur peuvent varier en fonction du cycle menstruel

Impact de la maladie sur la vie sociale et sexuelle des patientes

## LES MOYENS

### Pratiques physiques

ex : fitness, pilates, course à pied, marche

### Pratiques mentales

ex : thérapie cognitivo-comportementale, méditation, relaxation, hypnose

### Pratiques mixtes

ex : yoga, tai-chi...

### Gain de mobilité global

ex : mobilisations abdomino-viscérales et/ou lombaires, étirements musculaires globaux et levés de tensions, trigger points...

### Autres moyens

en fonction de votre pratique, ex : TENS, chaud/froid, ...

## RÉORIENTER

### Associations de patientes

**Gynécologue/médecin traitant** en cas d'aggravation des symptômes ou pour un diagnostic

**Confrère spécialisé** en pelvi-périnéologie, afin qu'il mette en place une

### Rééducation périnéale spécifique

- Reprise de conscience périnéale
- Amélioration de la commande sphinctérienne
- Amélioration des dyspareunies...