



ACTUALITÉ DES PATIENTS

Ménopause : activité physique et kinésithérapie pour bien passer le cap

Lundi 18 Octobre 2021

Si l'on sait que la ménopause marque l'arrêt des règles et avec lui la fin de la fertilité, on sait moins qu'elle engendre un certain nombre de bouleversements qui peuvent avoir des conséquences sur la santé physique et mentale si l'on n'y prend pas garde.

Quel est l'impact de la ménopause sur votre santé ?

La diminution des hormones sexuelles, principalement en œstrogènes, favorise :

- une accélération de la perte osseuse qui peut aboutir chez certaines femmes à une fragilité osseuse, voire à une ostéoporose et des fractures
- l'athérosclérose, dont le risque augmente après la ménopause chez les femmes et qui peut conduire à des maladies cardiovasculaires
- une résistance à l'insuline avec une augmentation du diabète de type II
- une tendance à la prise de poids avec un changement dans la répartition de la graisse qui

se localise autour de la taille.

D'autres symptômes s'ajouter comme des sueurs nocturnes, des insomnies, des douleurs articulaires ainsi que des troubles génito-urinaires comme le prolapsus (ou « descente d'organes »), la pollakiurie et l'incontinence urinaire. Ces troubles affectent environ $\frac{2}{3}$ des femmes, de manière plus ou moins intense. Leur fréquence s'explique par le fait que le vagin, l'utérus et la vessie sont très sensibles aux œstrogènes. En leur absence, ces trois organes perdent leur souplesse et leur tonicité.

La ménopause est également une période où apparaissent des maladies chroniques telles que l'arthrose ou la **fibromyalgie** et où il est intéressant de commencer à prévenir des difficultés futures liées à la sédentarité, à une perte de la masse musculaire, de la souplesse et de l'équilibre.

Exercice physique : les recommandations à la ménopause

À la ménopause, il est recommandé de pratiquer :

- Au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques

Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire :

- Des activités de renforcement musculaire, qui peuvent être pratiquées dans la vie quotidienne (montée et descente d'escaliers, port de charges, etc.) ou lors de séances d'exercices, 3 fois par semaine.
- Des exercices d'assouplissement et d'équilibre deux fois par semaine.

L'objectif est pluriel :

- prévenir l'ostéoporose en ralentissant la perte de densité osseuse, voire en augmentant la densité osseuse.
- contribuer à un sommeil de meilleure qualité, réduire les insomnies et rester énergique pendant la journée.
- limiter la prise de poids
- diminuer d'éventuelles bouffées de chaleur.

- renforcer les capacités physiques telles que l'endurance, la force, la précision des mouvements, l'équilibre et la souplesse.
- prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 ou certains cancers.
- réduire les états d'anxiété et de dépression.

La prévention avant tout

Avant toute reprise d'une activité physique, il est préférable d'effectuer :

- Un bilan cardio-vasculaire chez votre généraliste qui vous orientera peut-être vers un cardiologue ;
- Un bilan ostéo-articulaire chez le kinésithérapeute : par ce biais, il pourra dépister d'éventuels déficits, vous proposer des soins si cela est nécessaire avant la reprise d'une activité, vous donner des conseils sur cette reprise. Si vous êtes très sédentaire, que vous n'avez pas fait de sport depuis des décennies ou que vous souffrez de douleurs, il pourra vous proposer un plan de réathlétisation afin de reprendre sereinement.

Lors de vos séances, veillez à :

- Penser impérativement à vous échauffer avec des petits exercices de respiration, de mobilité articulaire, d'éveil proprioceptif et cardio-vasculaire ;
- Commencer en douceur et augmenter progressivement la charge des séances que vous terminerez toujours par un retour au calme et ne lésinez jamais sur la récupération ;
- Vous hydrater correctement, avant, pendant et après la séance ;
- Vous alimentez correctement afin de compenser intelligemment vos dépenses caloriques ;

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel pour commencer. De nombreuses salles de sport proposent les services d'un coach particulier. C'est un bon moyen de construire un plan d'entraînement adapté à vos besoins, à vos objectifs et à vos contraintes.

Et on n'oublie pas la santé sexuelle

A la ménopause, le vieillissement musculaire et ligamentaire peuvent entraîner des troubles de la continence. Afin d'y remédier, vous pourrez vous faire prescrire des séances de

rééducation périnéale chez un kinésithérapeute.

Il pourra vous proposer, après vous avoir donné des informations claires :

- Le travail manuel : il peut se pratiquer par voie endo-vaginale ou endo-anale ou par voie externe sur le périnée. Il permet au kinésithérapeute de vérifier la bonne pratique du travail périnéal. Il guide le patient dans l'apprentissage de la bonne pratique. Il lui permet de travailler le renforcement musculaire et le verrouillage périnéal appliqué à l'effort par exemple.
- Le Biofeedback : cette méthode souvent instrumentale basée sur une rétro information qui va permettre au patient de visualiser le travail effectué, de l'analyser, de le corriger.
- L'électro Stimulation Fonctionnelle (ESF) endo cavitaire ou exo cavitaire : elle va permettre de déclencher la contraction des muscles de manière passive puis active. Le patient va accompagner la stimulation pour permettre la prise de conscience du travail périnéal.
- La compétence des muscles abdominaux : elle permet de corriger l'insuffisance des abdominaux et particulièrement du muscles transverse de l'abdomen pour une transmission correcte des pressions lors des efforts, une protection de la sphère pelvienne.
- La prise en charge comportementale : par exemple, faire réaliser un calendrier mictionnel sur 24 ou 48 heures en notant les informations horaires et quantitatives sur les liquides absorbés, la fréquence et le volume des mictions, et les désordres (fuites, urgences, etc...). Il s'agit de cibler les mauvaises habitudes et de corriger l'organisation des mictions et la gestion des volumes bus.

Ces techniques ne sont que le point de départ des prises en charge. Après avoir appris à localiser, contracter, mobiliser le périnée, il faut savoir appliquer cet apprentissage dans la vie quotidienne en prenant en compte l'ensemble des autres composantes agissant dans ces situations : abdominale, rachidienne, ventilatoire.

À noter : De nombreuses femmes appréhendent la rééducation périnéale. Sachez que votre kinésithérapeute est là pour vous rassurer, vous écouter et discuter de votre prise en charge. Durant la première séance, il mènera un bilan interrogatoire long portant sur différents aspects relatifs à votre périnée et vous expliquera les techniques de rééducation qu'il utilise et pourquoi il les utilise. À cette occasion, vous pourrez discuter avec lui de vos choix et de vos préférences lorsque des alternatives s'offrent à vous.

N'hésitez pas à lui poser toutes les questions que vous avez en tête. Il pourra également vous faire signer un consentement éclairé signifiant que vous avez bien compris les techniques utilisées et que vous l'autorisez à les pratiquer (voir [Avis – CNO n° 2018-03](#))

Sachez qu'en aucun cas un kinésithérapeute ne peut vous forcer à subir un toucher vaginal

ou rectal et que vous demeurez maîtresse de votre prise en charge en ayant été suffisamment informée au préalable des avantages des différentes méthodes.

Nous rappelons enfin qu'en vertu du décret n° 2007-435 du 25 mars 2007 relatif aux actes et aux conditions d'exercice de l'ostéopathie, Version consolidée au 28 février 2019, les praticiens justifiant d'un titre d'ostéopathe seul ne peuvent effectuer les actes suivants ni manipulations gynéco-obstétricales, ni touchers pelviens. (Art.3)

