



# SANTÉ PELVIENNE

WOMEN'S  
RUGBY



WORLD  
RUGBY

# SOMMAIRE

1. Introduction à santé pelvienne p.3

---
2. Dysfonctionnement du plancher pelvien p.4

---
3. Mode de vie et stratégies de gestion de la santé pelvienne p.6

---
4. Grossesse et post-partum p.8

---
4. Accompagner les athlètes féminines p.10

---
4. Ressources supplémentaires p.11

---

# INTRODUCTION À LA SANTÉ PELVIENNE

## Qu'est-ce que la santé pelvienne ?

La santé pelvienne fait référence au fonctionnement et à la santé des muscles du plancher pelvien et des organes associés tels que la vessie, le rectum et l'utérus.

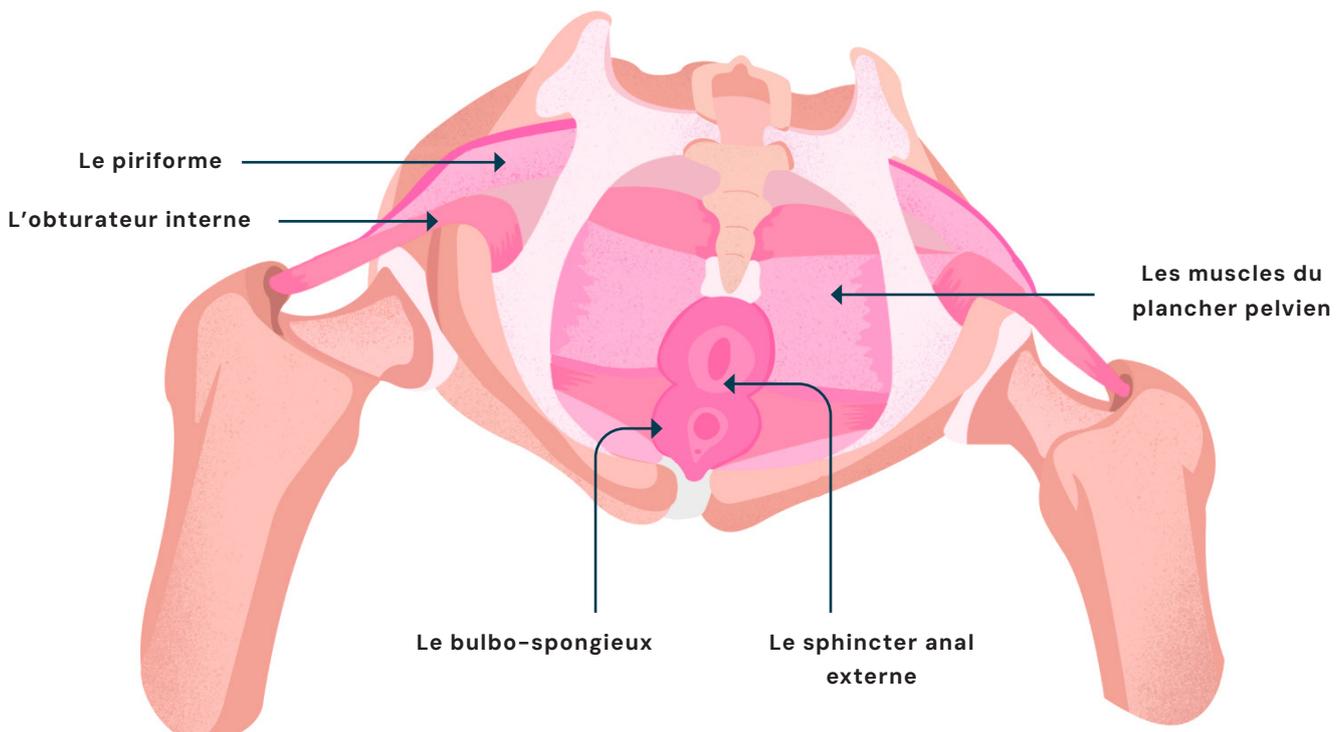
Le plancher pelvien est un groupe musculaire important chez les femmes, mais souvent négligé. Il est essentiel pour toutes les femmes, y compris les athlètes, de comprendre et de prendre en compte la santé pelvienne afin d'améliorer le bien-être général et de prévenir les problèmes de performance dans des sports comme le rugby.

## Qu'est-ce que le plancher pelvien ?

Le plancher pelvien est constitué de muscles et de tissu conjonctifs qui forment une structure de soutien à la base du bassin. Les muscles du plancher pelvien ont pour fonction de :

- Soutenir les organes pelviens
- Empêcher les fuites urinaires ou intestinales
- Aider à vider la vessie et les intestins
- Soutenir la fonction sexuelle. [1]

As the image shows, it is surrounded by pelvic bones with a lot of complicated sounding names!



# DYSFONCTIONNEMENT DU PLANCHER PELVIEN

## Que se passe-t-il lorsque les muscles du plancher pelvien ne fonctionnent pas correctement ?

Lorsque les muscles du plancher pelvien ne fonctionnent pas comme ils le devraient, on parle de dysfonctionnement du plancher pelvien.

Les symptômes peuvent être les suivants :

**Douleur**

**Prolapsus des  
organes pelviens**

**Difficultés à  
contrôler les fuites  
urinaires ou fécales**

Le dysfonctionnement du plancher pelvien peut survenir à **tout moment** de la vie d'une femme, y compris pendant la puberté.

Vous pensez peut-être que le plancher pelvien n'est important que pour les femmes qui ont été enceintes ? Cependant, des études montrent que les athlètes qui n'ont jamais été enceintes ou n'ont jamais accouché, peuvent souffrir de dysfonctionnement du plancher pelvien, en particulier de symptômes associés à leur sport [2].

Jusqu'à **75 %** des athlètes, pratiquant des sports de contact et d'effort comme le rugby, peuvent souffrir de problèmes tels que des fuites urinaires. Étant donné que le sujet de la santé pelvienne est considéré comme tabou ou gênant et que l'on en parle rarement, le nombre de personnes présentant des symptômes peut être plus élevé.

Les athlètes supposent souvent à tort qu'il est normal d'avoir des fuites [3].



## Quels sont les signes et les symptômes d'un dysfonctionnement du plancher pelvien ?

Si vous n'êtes pas sûre de présenter des signes et des symptômes de dysfonctionnement du plancher pelvien, consultez cet outil d'évaluation. Il vous aidera à déterminer si vous pourriez bénéficier d'un soutien et d'une prise en charge des symptômes (PFD Sentinel) [4].

### Instructions

Cochez la case si les symptômes sont signalés et les descriptions correspondent. Notez 1 point pour chacun d'entre eux.

### Symptômes

Avez-vous généralement...

- Des fuites urinaires ?
- Des envies pressantes d'uriner et/ou une nycturie (une forte sensation ou un besoin d'uriner fréquemment ou de se réveiller régulièrement au moins plus d'une fois dans la nuit pour uriner) ?
- Une sensation de gonflement, de pesanteur pelvienne comme quelque chose qui tombe que vous pouvez voir ou sentir dans votre région vaginale ?
- Des selles molles ou des gaz que vous ne pouvez contrôler ?
- Des douleurs ou une gêne dans le bas de l'abdomen ou dans la région génitale ?

**SCORE DES SYMPTÔMES = \_ / 5**

\* L'un de ces symptômes peut indiquer un problème au niveau du plancher pelvien. Si vous cochez l'une de ces cases, vous devriez envisager de demander un avis d'un professionnel de santé et un traitement. L'outil de gestion des symptômes peut également être utilisé pour mesurer l'amélioration avant et après le traitement.

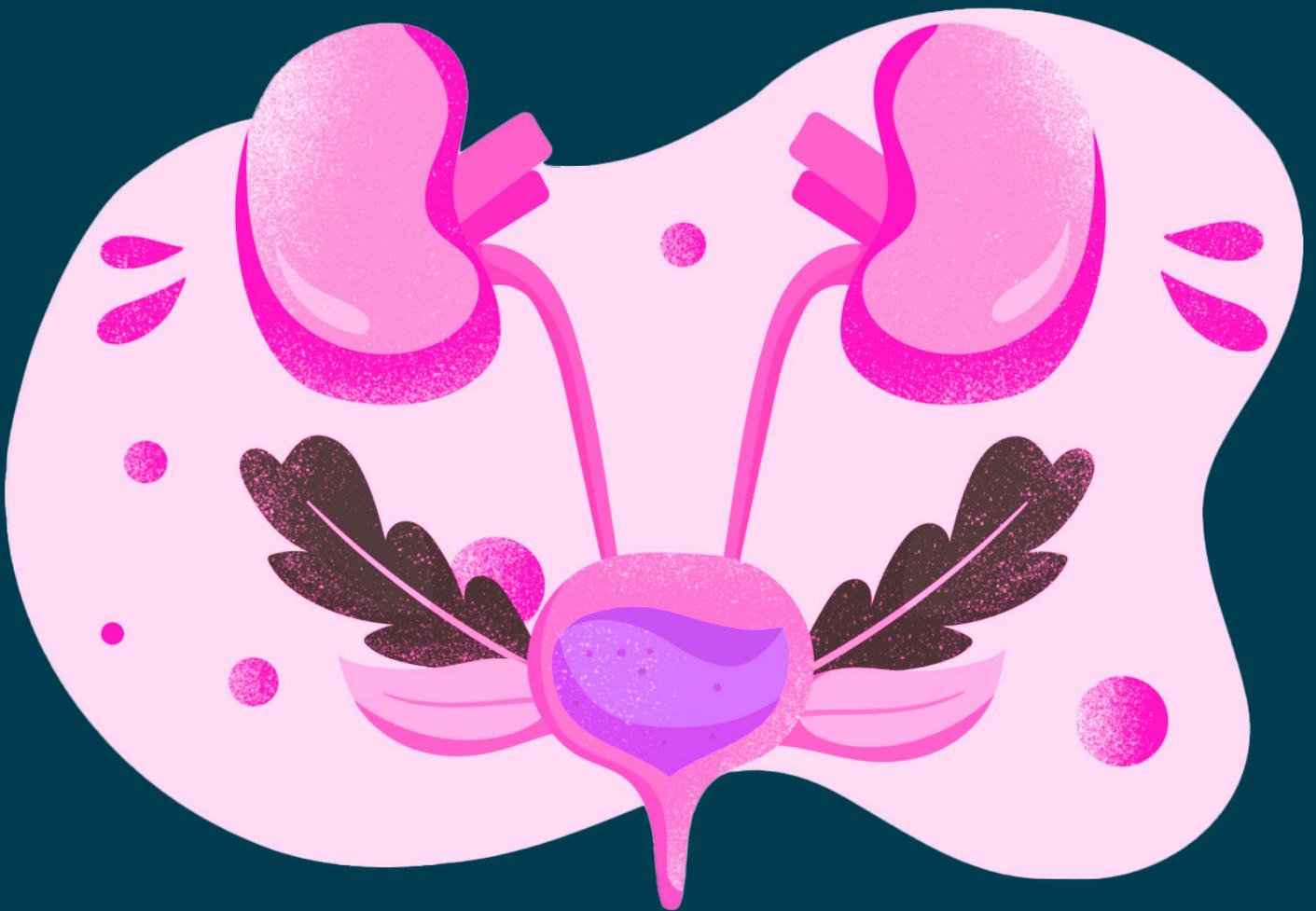
## Comment le dysfonctionnement du plancher pelvien peut-il affecter votre participation au rugby ?

Les symptômes du dysfonctionnement du plancher pelvien peuvent affecter vos performances sportives et votre plaisir à jouer au rugby. Si vous avez des fuites à chaque plaquage, vous constaterez peut-être que vous évitez certaines situations à l'entraînement et en match, ce qui aura un impact sur vos performances. Si vous avez des douleurs pelviennes, vous pourriez commencer à vous protéger, ce qui pourrait modifier votre façon de jouer.

Les symptômes peuvent également affecter l'estime de soi et la confiance en soi. Vous pouvez commencer à éviter des activités sociales avec vos coéquipières ou vos ami.e.s. Il est donc important de traiter tout symptôme dès qu'il apparaît ou, mieux encore, de prévenir son apparition.

# MODE DE VIE ET STRATÉGIES DE GESTION DE LA SANTÉ PELVIENNE

Quels sont le mode de vie et les stratégies de gestion permettant d'obtenir une BONNE santé pelvienne ?



## 1. N'hésitez pas à parler

Communiquer est essentiel ! Parlez à vos entraîneurs, à vos coéquipières et à vos ami.e.s. En parlant de vos symptômes et en ayant des conversations ouvertes, vous pouvez donner à quelqu'un d'autre qui a les mêmes difficultés la confiance nécessaire pour s'exprimer aussi !

N'oubliez pas que chaque parcours concernant le plancher pelvien est individuel.



**Si vous ressentez des symptômes de dysfonctionnement du plancher pelvien** – parlez-en et demandez conseil à un médecin, comme un physiothérapeute spécialisé dans la santé pelvienne ou un autre professionnel de la santé.



**Si vous ne présentez pas de symptômes** – maintenez la force et la condition physique de votre plancher pelvien, car cela vous aidera à gérer les sollicitations du plancher pelvien pendant l'entraînement et les matchs de rugby.

## 2. Développez des habitudes vésicales saines

Vous faites peut-être partie de ces personnes qui ont besoin d'aller aux toilettes « au cas où ».

- Si c'est le cas, essayez de retarder la première envie, car le fait de stocker plus d'urine peut empêcher la vessie de réagir aux petites quantités.
- Essayez de tenir 1 minute de plus, 5 minutes, etc. et augmentez progressivement. Une fréquence saine est toutes les 2-3 heures.
- Essayez d'éviter d'aller aux toilettes « au cas où » ; videz votre vessie qu'une fois avant l'entraînement ou un match. Ne multipliez pas les mictions « au cas où » avant le match.

Ne limitez pas ce que vous buvez avant l'entraînement ou un match afin d'éviter les fuites. C'est un comportement naturel, mais n'oubliez pas que l'urine concentrée est plus irritante pour la vessie.

## 3. Musclez votre plancher pelvien

Les muscles du plancher pelvien peuvent devenir dysfonctionnels lorsqu'ils sont trop faibles, trop tendus ou s'ils manquent d'endurance ou de vitesse de réaction. Comme toute autre zone du corps, ils nécessitent un entraînement ciblé.

Il peut être difficile de comprendre comment localiser ou entraîner son plancher pelvien. Différents repères auront des significations et des réponses différentes pour différents athlètes.

**Vous pouvez penser aux éléments suivants lorsque vous ciblez votre plancher pelvien :**

- Imaginez que vous empêchez un gaz de s'échapper
- Serrez vos fesses
- Stopper l'écoulement de l'urine
- Imaginez que vous fermez une fermeture éclair de votre rectum à votre vagin.

Vous ne devez pas contracter les muscles entourant le bassin, ni retenir votre souffle pendant l'entraînement du plancher pelvien.

**L'entraînement du plancher pelvien peut consister en :**

3 à 4 fois par semaine

**Contractions rapides**

1 à 2 séries | 1 seconde | 5 -10 répétitions

**Contractions lentes**

3 séries | 5 - 10 secondes | 10 - 12 répétitions



# GROSSESSE ET POST-PARTUM

Certaines joueuses deviendront mères alors qu'elles jouent encore au rugby. Il est important de savoir que rester active pendant la grossesse, lorsque cela est possible sans danger, est bénéfique pour la grossesse et le rétablissement en général. Dans le contexte du rugby, vous devrez adapter les éléments de contact de l'entraînement pendant la grossesse.

Après avoir eu un bébé, il peut être difficile de savoir comment reprendre au mieux l'entraînement et le jeu. Quelle que soit la façon dont votre accouchement s'est passé, il est important de prendre une période de repos et de récupération relative après l'accouchement. Vous pouvez commencer l'entraînement des muscles du plancher pelvien dès les premiers jours et les premières semaines et augmenter progressivement votre niveau de marche et d'activité fonctionnelle.

Après 4 à 6 semaines, vous aurez peut-être envie de reprendre l'entraînement. Si vous n'avez pas de complications postnatales et que vous vous sentez bien, vous pouvez le faire en commençant par des éléments d'entraînement qui n'impliquent pas d'exercices de contact, d'impacts importants ou d'efforts significatifs en évitant en particulier les exercices avec une hyperpression abdominale. Privilégiez le travail du périnée avant de reprendre les déplacements rapide sur le terrain.

Si vous ressentez des symptômes pendant l'entraînement, il est important de vous faire examiner par un professionnel de santé ayant les qualifications médicales appropriées.

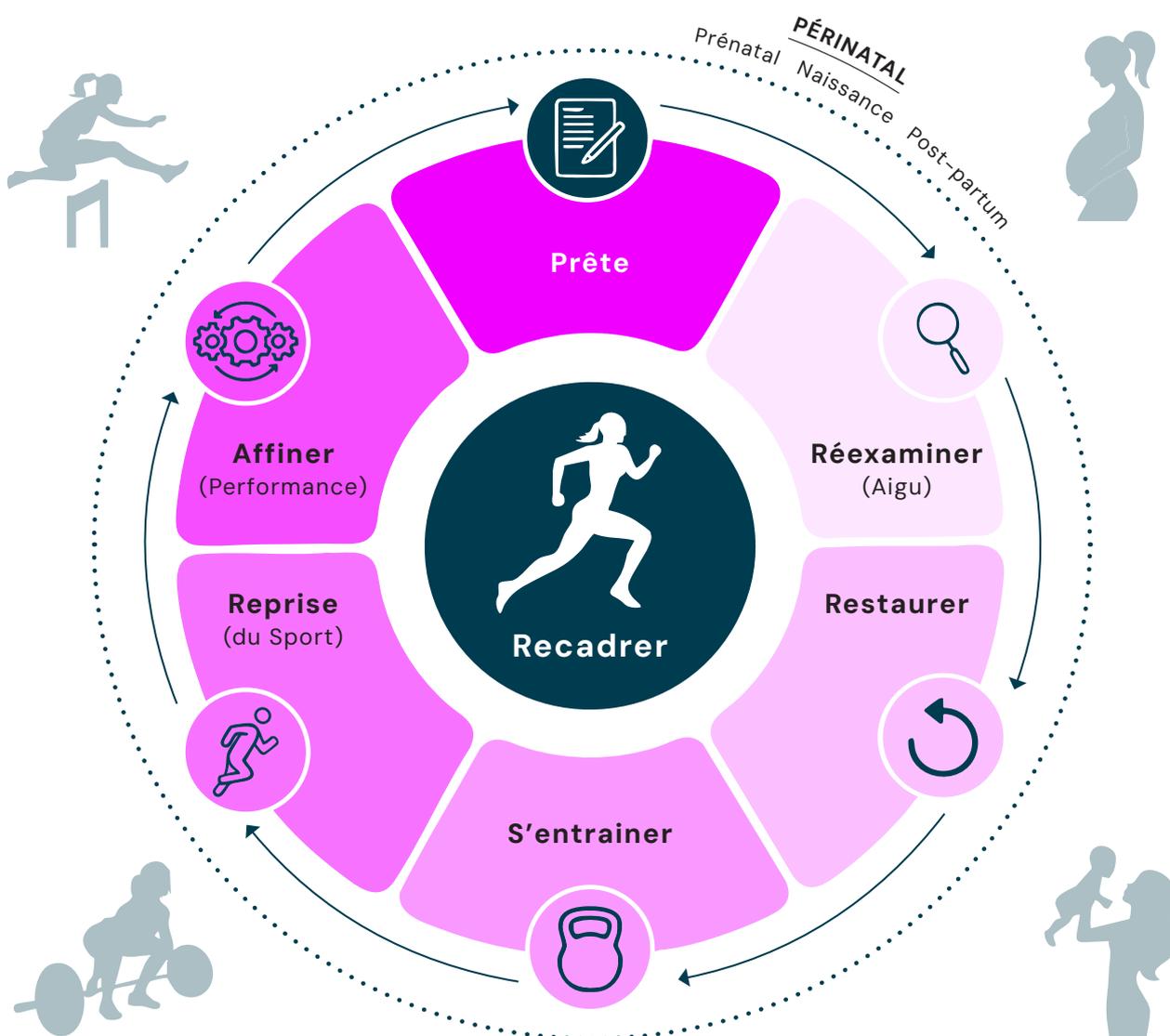
Vous pouvez augmenter progressivement le niveau d'impact et d'effort de l'entraînement lorsque vous vous sentez prête. N'oubliez pas qu'entraîner les muscles du plancher pelvien doit toujours faire partie de votre programme d'entraînement, même lorsque vous reprenez l'entraînement formel. L'objectif est que les muscles du plancher pelvien soient prêts à tolérer toutes les exigences du rugby.

Refer to the following infographic from Donnelly et al. 2021 [4] for more information to guide your return to rugby.

# Reprise du sport après l'accouchement : le cadre des 6 R [5]

Ce cadre s'appuie sur une approche biopsychosociale globale qui exige que la considération primordiale soit la sécurité de la mère et du bébé.

Graphique : Source - Donnelly GM, Moore IS, Brockwell E, et al. Reframing return-to-sport postpartum: the 6 Rs framework.



# ACCOMPAGNER LES JOUEUSES

Que puis-je faire en tant qu'entraîneur, physiothérapeute ou bénévole de club pour soutenir mes joueuses de rugby ?



Créez une atmosphère propice à une communication ouverte avec les joueuses.



L'éducation est importante, encouragez les joueuses de rugby que vous accompagnez à consulter ce guide.

Cela pourrait favoriser des discussions plus ouvertes au sein de votre groupe !



Si une joueuse souhaite avoir une conversation, trouvez un endroit calme pour parler.

Écoutez-la, ne vous sentez pas obligé de la guérir ; en lui permettant de partager ses expériences, vous lui montrerez votre soutien.



Jetez un œil aux toilettes de votre club, sont-elles adaptées et bien approvisionnées ?

# RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

## Vous voulez en savoir plus ?

Si vous souhaitez en savoir plus sur votre **plancher pelvien et votre santé pelvienne**, ou **sur la façon d'entraîner les muscles de votre plancher pelvien**, consultez les ressources clés suivantes :

[www.thepogp.co.uk](http://www.thepogp.co.uk)

<https://squeezeapp.com>

<https://netballher.co.uk/category/pelvic-health/>

<https://www.ais.gov.au/fphi/education>

<https://www.sportsinjurybulletin.com/diagnose--treat/pelvic-floor-dysfunction-in-the-female-athlete>

Vous pouvez obtenir plus d'informations sur **la santé et le bien-être pendant et après la grossesse** auprès des organisations suivantes :

## The Active Pregnancy Foundation

<https://www.activepregnancyfoundation.org/>

## References

- 1. Herschorn S.** Female pelvic floor anatomy: the pelvic floor, supporting structures, and pelvic organs. Rev. Urol. 2004; 6 Suppl 5(Suppl 5):S2–s10. DOI: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1472875/>
- 2. Skaug, Kristina Lindquist1; Engh, Marie Ellström2,3; Frawley, Helena4; Bø, Kari1,2.** Prevalence of Pelvic Floor Dysfunction, Bother, and Risk Factors and Knowledge of the Pelvic Floor Muscles in Norwegian Male and Female Powerlifters and Olympic Weightlifters. Journal of Strength and Conditioning Research 36(10):p 2800–2807, October 2022. DOI: [https://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/2022/10000/prevalence\\_of\\_pelvic\\_floor\\_dysfunction\\_bother.16.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/2022/10000/prevalence_of_pelvic_floor_dysfunction_bother.16.aspx)
- 3. Mahoney K, Heidel RE, Olewinski L.** Prevalence and normalization of stress urinary Incontinence in female strength athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2023 Sep 1;37(9):1877–81. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004461
- 4. Giagio S, Salvioli S, Innocenti T, et al.** PFD–SENTINEL: Development of a screening tool for pelvic floor dysfunction in female athletes through an international Delphi consensus. British Journal of Sports Medicine 2023;57:899–905. DOI: <https://doi.org/10.1101/2022.01.12.22269000>
- 5. Donnelly GM, Moore IS, Brockwell E, Rankin A, Cooke R.** Reframing return-to-sport postpartum: the 6 Rs framework. British Journal of Sports Medicine. 2022 Mar 1;56(5):244–5. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104877>

## À propos des auteurs

Merci à la Rugby Football Union (RFU) qui a donné son accord et a travaillé avec World Rugby pour adapter et développer leur boîte à outils sur la santé pelvienne en cette ressource. Cette ressource est basée sur des documents rédigés par Gráinne Donnelly du Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy Charitable Body et Laura Marsland, physiothérapeute spécialisée dans la santé pelvienne.

**Gráinne Donnelly** est physiothérapeute experte, chercheuse et enseignante en santé pelvienne et rédactrice en chef du Journal of Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy. Elle est membre honoraire du Perinatal Physical Activity Research Group de l'université Canterbury Christ Church, conseillère spécialisée auprès de l'Active Pregnancy Foundation et doctorante à l'université Cardiff Metropolitan.

**Laura Marsland** est une kinésithérapeute très expérimentée, spécialisée dans la santé pelvienne. Laura a travaillé dans le NHS pendant de nombreuses années avant de créer son propre cabinet privé, Laura May Physio, à Worcester. Laura traite des patients dans sa clinique et organise divers ateliers pour promouvoir et améliorer la santé pelvienne. Elle a de l'expérience à la fois en tant que joueuse de rugby et en tant que kinésithérapeute d'équipe dans la région.