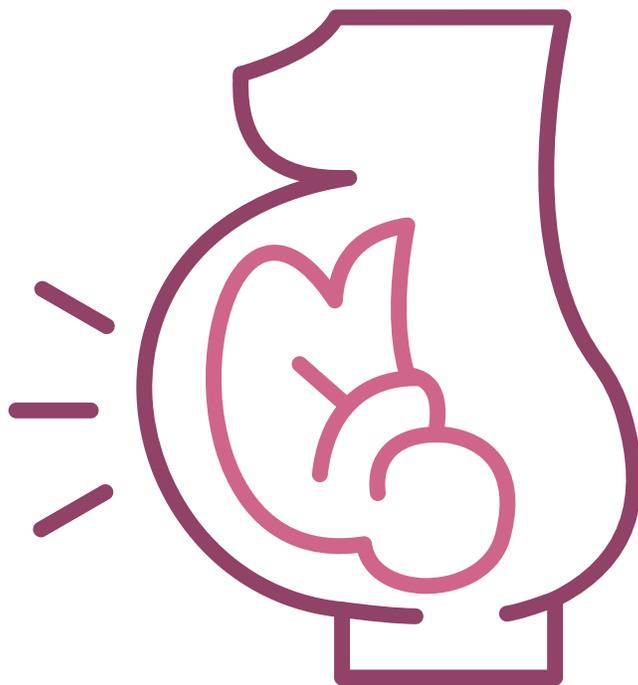


Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

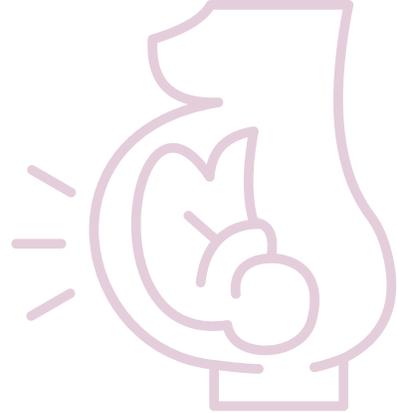
## Petit guide pratique Symphyse pubienne 101



Ceci n'est pas une liste exhaustive – consultez en physiothérapie pelvienne et périnéale pour une évaluation complète et personnalisée de votre condition.

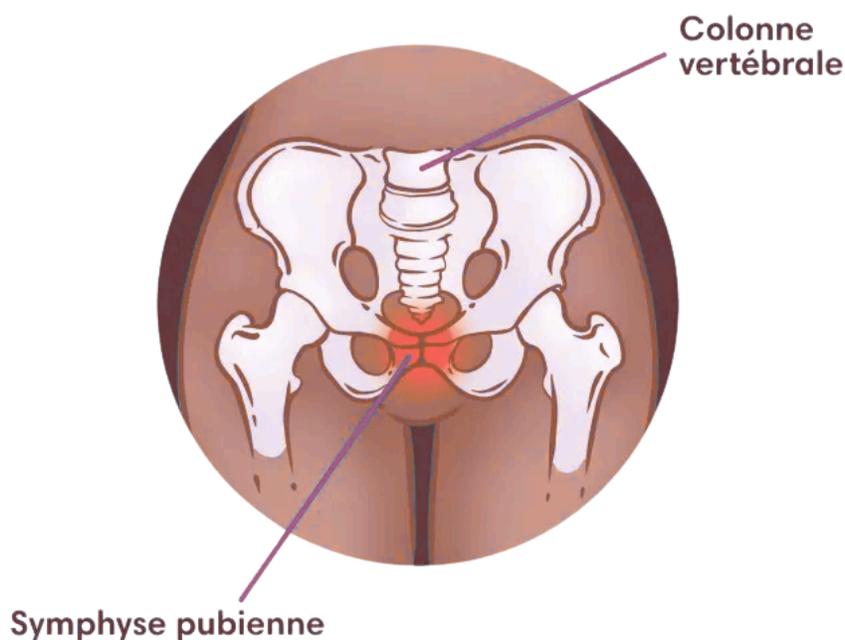
-Anne-Marie Violette, ta physio de famille





## Symphyse pubienne 101

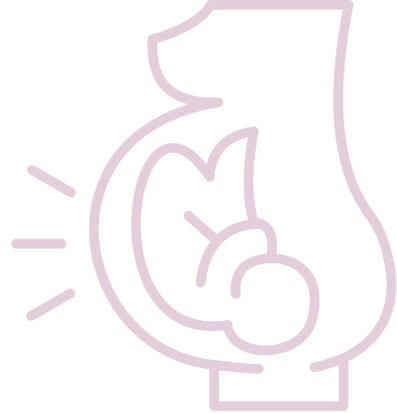
La symphyse pubienne est une articulation cartilagineuse qui relie les deux os du bassin. La douleur à cet endroit, souvent appelée «**douleur à la symphyse pubienne**», est fréquente, particulièrement chez les femmes enceintes. Elle est généralement causée, entre autres, par une laxité des ligaments entourant l'articulation, ce qui peut entraîner une instabilité pelvienne.



### Causes de la douleur à la symphyse pubienne:

- **Grossesse:** L'augmentation du volume du ventre et les hormones de la grossesse peuvent affaiblir les ligaments et provoquer une instabilité
- **Activité physique intense:** Des mouvements répétitifs ou des impacts, notamment chez les sportifs, peuvent également irriter l'articulation
- **Blessures:** Une chute ou un impact sur le bassin peuvent entraîner une blessure à la symphyse pubienne
- **Problèmes musculaires:** Des tensions musculaires dans le bassin ou des déséquilibres musculaires peuvent aggraver la douleur





# Symphyse pubienne 101

## Symptômes de la douleur à la symphyse pubienne :

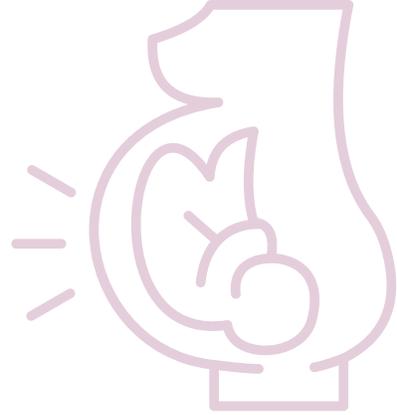
- Douleur ressentie au niveau du pubis, pouvant irradier vers les cuisses, le bas du dos ou l'aîne
- Douleur aggravée par la marche, les changements de position, les mouvements spécifiques comme écarter les jambes ou se tenir sur une seule jambe
- Douleur lors de gestes quotidiens comme se retourner dans le lit, se pencher ou se relever
- Douleur lors des relations sexuelles
- Claquement ou frottement au niveau du bassin

## Traitement de la douleur à la symphyse pubienne :

Le traitement de la douleur à la symphyse pubienne dépend de la cause et de la sévérité de la douleur. Suite à l'évaluation en physiothérapie, il sera possible de dresser un plan complet pour améliorer votre état. Il peut inclure:

- **Repos:** Éviter les activités qui aggravent la douleur
- **Exercices:** Pour renforcer les muscles du périnée et du bassin, et pour améliorer la mobilité
- **Ceinture de soutien:** Pour stabiliser le bassin et réduire la laxité des ligaments
- **Éviter certains mouvements qui aggravent la douleur:** voir photos ci-bas
- **Médicaments:** Acétaminophène (tylenol) pour soulager la douleur



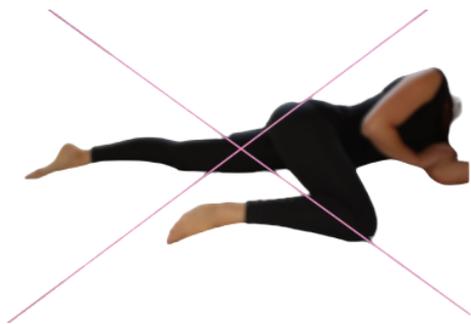


## Symphyse pubienne 101

**Étirements :** Faire des étirements des aines en papillon et ensuite, aller renforcer les fessiers avec le pont.

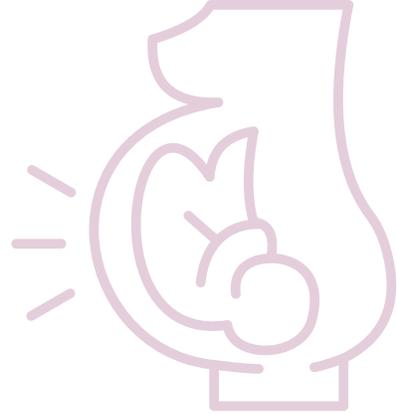


**Position de sommeil :** Idéalement couchée sur le côté, garder une ouverture du bassin et genoux avec un coussin entre les genoux. Éviter de coller les genoux ou de croiser les jambes..



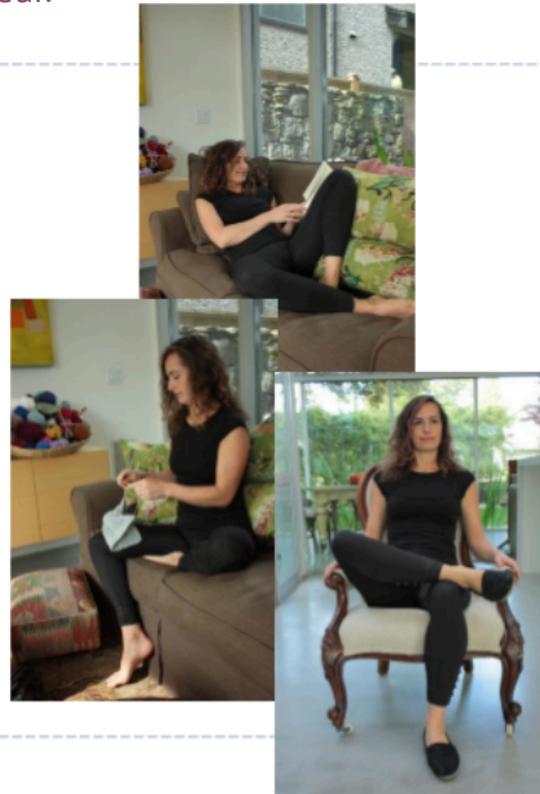
**Pour se retourner dans le lit :** Bien pousser le pied dans le lit, utiliser les fessiers, ne pas tourner en avançant le genou en fermeture. Pour tourner du côté au dos: ouvrir le genou en 1er et faire suivre le corps.



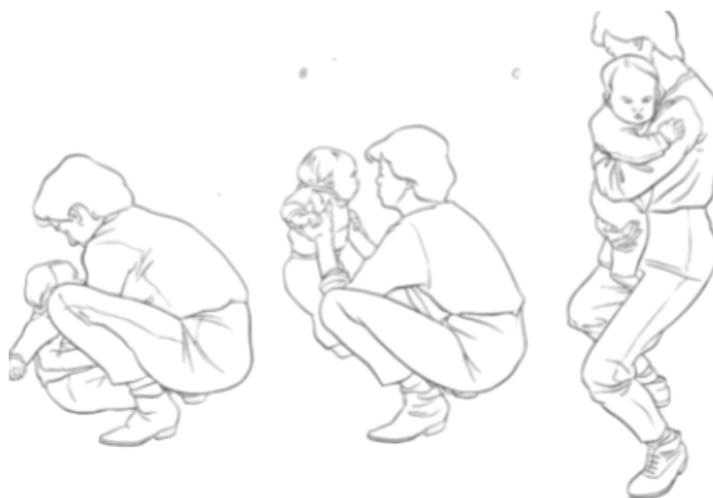


# Symphyse pubienne 101

**Position assise:** Maintenir une ouverture des genoux et des hanches. Ne pas croiser les jambes: s'asseoir plutôt en tailleur.



**Soulever une charge/bébé:** Plier les hanches et genoux, ouverture des genoux et garder le dos droit.



# Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Pour prendre rendez-vous :



http://

[annemarieviolette.com](http://annemarieviolette.com)



581-903-2103



[bonjour@annemarieviolette.com](mailto:bonjour@annemarieviolette.com)



423 avenue Sainte-Brigitte  
ou téléconsultation

Pour du contenu éducatif :

