

VOTRE PERINEE APRES L'ACCOUCHEMENT :

En répondant à ces 12 questions, vous pourrez avoir une meilleure idée de la qualité de votre périnée
 Cette évaluation ne remplace pas une consultation mais vous permet de vous orienter au mieux

Votre score

1	Aujourd'hui, vous diriez que votre périnée fonctionne à ..	85-100 %	0	
		75-85 %	1	
		60-70 %	2	
		50 % ou moins	3	
2	Avez-vous des fuites urinaires lors des activités suivantes tousse, rire, courir, éternuer, porter quelque chose ?	Jamais	0	
		Quelquefois	1	
		Souvent	2	
		Toujours	3	
3	Pendant la journée, combien de fois urinez-vous ?	1 à 6 fois	0	
		7 à 10 fois	1	
		11 à 13 fois	2	
		14 fois et plus	3	
4	Pendant la nuit, combien de fois urinez-vous ?	Jamais	0	
		1 fois	1	
		2 fois	2	
		3 fois et plus	3	
5	Devez-vous courir aux toilettes tellement l'envie est pressante ?	Jamais	0	
		Quelquefois	1	
		Souvent	2	
		Toujours	3	
6	Lorsque la vessie n'est pas trop pleine, pouvez-vous arrêter le jet urinaire dès qu'il commence ?	Oui	0	
		Il reste des gouttes	1	
		Il reste un petit écoulement	2	
		Je n'y arrive pas	3	
7	Avez-vous l'impression que l'entrée du vagin ne s'est pas complètement refermée, comme avant ? Entrée d'eau ou d'air ("pet vaginal") ? Bruit de clapotis en marchant	Non, tout va bien	0	
		Légère sensation de béance	1	
		Nette sensation de béance	2	
		Entrée d'eau ou d'air	2	
		Bruit de clapotis	3	
8	Resentez une pesanteur, une lourdeur dans le bas-ventre ?	Jamais	0	
		Parfois	2	
		Souvent	3	
		Tout le temps	4	
9	Avez-vous besoin de pousser très fort pour aller à la selle ?	Jamais	0	
		Parfois	1	
		Souvent	2	
		Toujours	3	
10	Avez-vous des difficultés à contrôler les gaz ou les selles ?	Non, tout va bien	0	
		Les gaz	2	
		Les selles	4	
11	Si vous avez repris une activité sexuelle :	C'est comme avant	0	
		Les sensations ont diminué	1	
		Impression de "plus serré"	1	
		C'est douloureux	2	
12	Dans votre famille, à votre connaissance, y a-t-il des problèmes	D'incontinence urinaire	2	
		De descente d'organe (prolaps)	3	
TOTAL			0	

Si vous avez entre 0 et 9 points : votre périnée va assez bien, il doit bénéficier de quelques séances de rééducation pour se retonifier

Si vous avez entre 10 et 18 points : votre périnée semble affaibli, il est conseillé de faire les 10 séances de rééducation, avec exercices quotidiens à la maison

Si vous avez 19 points et plus : votre périnée semble très affaibli, une prise en charge avec rééducation spécialisée est fortement conseillé.

Questions complémentaires		
A	Avez-vous mal au dos, au bassin, aux genoux ?	Jamais
		Parfois
		Souvent
B	Sur le plan gynécologique, avez-vous régulièrement (1 à 2 fois par an ou plus) des mycoses ou des infections urinaires ?	Mycoses
		Infections urinaires
C	Vous a-t-on prescrit une contraception (préservatif, spermicides ou micropilule : Cérazette, Microval) :	Oui
		Non
D	Vos règles sont-elles revenues ?	Oui
		Non, pas encore
E	Y a-t-il un sport que vous aimeriez reprendre dans quelques temps ? Si oui : lequel ?	Oui
		Non