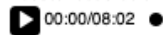


## Douleurs, tensions, fatigue : comment la kinésithérapie soulagent les maux de l'endométriose

PAR AURÉLIE SOGNY | PUBLIÉ LE 16/03/2025 À 16:37



Écouter cet article



8 minutes de lecture

[Copier le lien](#)

La kinésithérapie constitue une part importante de l'arsenal thérapeutique contre l'endométriose. Deux spécialistes nous expliquent quel est son intérêt et les approches possibles pour soulager les symptômes douloureux de cette pathologie handicapante.

En France, deux millions de femmes sont touchées par l'endométriose et **70 % d'entre elles souffrent de douleurs chroniques invalidantes, selon l'Inserm**. Une pathologie gynécologique synonyme de souffrances physiques et psychologiques lourdes pour de nombreuses patientes, en quête de solutions thérapeutiques pour soulager les douleurs induites par la maladie. Parmi elles, la kinésithérapie.

**Sabrina Fajau (alias Sab Santé sur les réseaux), kinésithérapeute, ostéopathe** et autrice de *In Périnée We Trust* (Éd. First) précise d'emblée "la kinésithérapie ne soigne pas l'endométriose au sens médical", mais elle "améliore la qualité de vie des patientes." Et d'ajouter : "Notre rôle est d'apporter un soutien complémentaire, en association avec d'autres soins supports comme l'ostéopathie, le suivi diététique ou encore la sophrologie."

## DÉTENDRE LES MUSCLES ET (RE)METTRE LE CORPS EN MOUVEMENT

Contrairement à d'autres pathologies musculaires où la rééducation passe par le renforcement, la kinésithérapie pour l'endométriose met l'accent sur la détente musculaire et la réduction des tensions.

La kinésithérapie permet de cibler plusieurs types de douleurs : celles induites par les menstruations, les douleurs pelviennes, les rapports sexuels douloureux, les troubles urinaires (avec une envie fréquente d'uriner, une vessie qui ne se vide pas complètement ainsi que les douleurs à la miction voir à la défécation) et digestifs, la fatigue chronique et le déconditionnement physique. Sabrina Fajau précise que pour "[tous les symptômes de l'endométriose](#) - à l'exception des difficultés à procréer - la kinésithérapie peut avoir un effet bénéfique".

Au passage, la pro met en garde contre [l'impact de la sédentarité](#), qui contrairement aux idées reçues, amplifie les douleurs : "Le mouvement permet de réguler le système de la douleur et d'améliorer la santé mentale. Il faut juste trouver le bon mouvement au bon moment", plaide-t-elle.

## KINÉSITHÉRAPIE : LES DIFFÉRENTES APPROCHES POUR SOULAGER LES DOULEURS LIÉES À L'ENDOMÉTRIOSE

L'accompagnement kinésithérapique de l'endométriose ne se limite pas à une seule technique manuelle, mais à plusieurs.

**Le massage périnéal** : l'approche consiste à travailler directement sur la détente [du périnée](#), en interne et en externe, à travers des massages et des exercices d'assouplissement.

"Beaucoup de patientes ont des douleurs au fond du vagin dues aux lésions d'endométriose situées sur les ligaments utéro-sacrés. Le problème, c'est que ces lésions créent des adhérences, collant les organes entre eux. Lors d'un rapport sexuel, ces adhérences tirent et provoquent une douleur vive. Avec la kinésithérapie, on va essayer d'assouplir ces tissus et d'améliorer leur mobilité", explique [Caroline Mollard, masso-kinésithérapeute](#) et co-fondatrice de [La Maison de l'Endométriose \(Boulogne-Billancourt\)](#).

Une manière de briser un cercle vicieux qui de manière sournoise risque de s'installer, car "plus une femme ressent de la douleur lors des rapports, plus son périnée va se contracter automatiquement à chaque tentative", explique-t-elle.

Contrairement à la [rééducation classique du périnée](#) qui vise à renforcer les muscles, l'approche pour les patientes atteintes d'endométriose repose sur la détente musculaire. "Les patientes qui ont de l'endométriose ont un muscle hypertonique, c'est-à-dire trop contracté. Notre objectif, c'est de le détendre pour limiter les douleurs et éviter d'autres dysfonctionnements, notamment urinaires", précise la spécialiste.

---

La professionnelle recommande également des automassages pour aider à relâcher cette tension musculaire. "Avec un doigt ou un dilateur, la patiente peut apprendre à détendre son périnée en douceur, seule à la maison", explique-t-elle.

Aussi, Caroline Mollard rappelle l'importance d'une [hydratation optimale de la muqueuse intime](#) - à l'aide de soins dédiés ou de traitements médicamenteux - pour éviter les inflammations (et donc les douleurs). "La pilule en continu, qui est souvent prescrite aux patientes atteintes d'endométriose, a un effet secondaire : elle assèche le corps. Il faut donc compenser cette sécheresse en hydratant la vulve et le vagin régulièrement."

**La technologie LPG Cellu M6 Alliance<sup>®</sup>Médical** : cette technique, utilisée par certains kinésithérapeutes, repose sur des massages mécaniques sur l'ensemble du dos, le diaphragme et le ventre à l'aide d'une machine qui favorise la circulation, la mécanisation des tissus et soulage les douleurs.

"Un programme LPG est spécialement dédié à l'endométriose. Il permet de travailler sur la détente musculaire et la gestion des douleurs. On adapte le protocole en fonction des patientes : si elles ont été opérées, on va plutôt travailler sur les cicatrices. Sinon, on cible les douleurs abdominales et lombaires", précise Sabrina Fajau. Elle ajoute que "le travail sur les cicatrices post-opératoires est essentiel. On les assouplit pour éviter qu'elles ne deviennent trop rigides et douloureuses."

Concernant le nombre de séances, la spécialiste recommande une approche progressive : "Durant les deux ou trois premiers mois, nous voyons la patiente environ une fois par semaine, puis nous espaçons progressivement les rendez-vous".

