

2ÈME ÉDITION

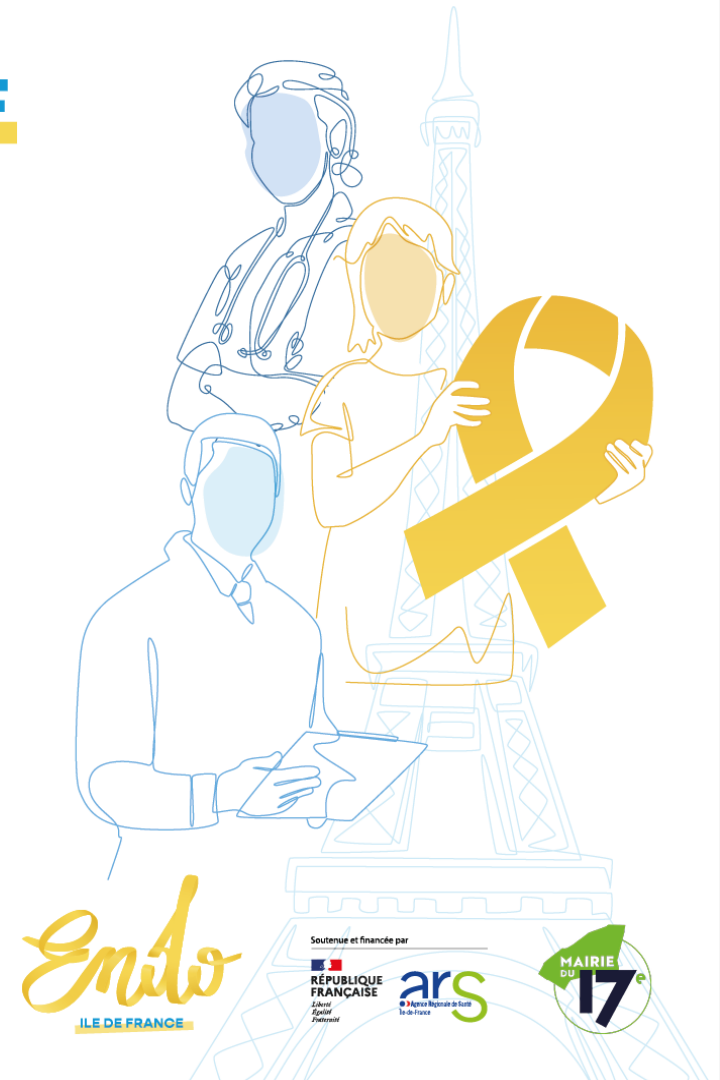
JOURNÉE DE LA FILIÈRE ENDO IDF

Comment s'occuper des dyspareunies : retour d'expérience d'un kinésithérapeute

Gautier LARTIGUES

Kinésithérapeute Ostéopathe

Paris 16ème



Présentation

- **Kinésithérapeute** spécialisé en rééducation pelvi-périnéale et **Ostéopathe**
- Ancien vice-président de l'ARREP puis de l'AFRePP jusqu'en 2024
(Association Française de Rééducation en Pelvi-Périnéologie)
- Membre actuel du CA de l'AFRePP
- 22 ans à la clinique de l'Estrée (Stains 93)
- **Centre de l'endométriose de la clinique de l'Estrée - filière ARS Paris Nord-Est**
(jusqu'en 2024)
- **Cabinet Paris 16ème** (Passy)



Endométriose : indications de kinésithérapie

Pas d'action sur la maladie
(lésions endométriose)

Bénéfiques symptômes et leurs
retentissements sur la QV



Gynécologie Obstétrique Fertilité & Sénologie
Volume 53, Issue 11, November 2025, Pages 536-547



Consensus

Douleurs pelviennes associées à l'endométriose, conseils pour la pratique clinique. Un consensus formalisé d'experts par le CNGOF & Convergences PP

X. Fritel et al. (2025)

DOULEURS

- Dysménorrhées
- Douleurs Pelviennes Chroniques
- **Dyspareunies** (orificielles et profondes)
- mais aussi d'autres douleurs chroniques

TROUBLES FONCTIONNELS

- Urinaire (dysurie...)
- Ano-rectal (dyschésie...)



JOURNÉE DE LA FILIÈRE ENDO IDE

Gautier LARTIGUES - Kinésithérapeute Ostéopathe
Paris 16ème

Dyspareunies - Objectifs généraux kinésithérapie

Mobilité
tissulaire & articulaire

Relâchement
musculaire

Gestion de la douleur

Réappropriation
corporelle

Confiance en soi

Amélioration de la qualité de vie
Autonomisation de la patiente



Dyspareunies orificielles vs profondes

Profondes

- lésions endométriose (douleur nociceptive)
- syndrome myofascial réactionnel
- +/- adhérences
- +/- hypersensibilisation (douleur nociplastique)

Orificielles

- hypertonie périnéale : boucle hypertonie ↔ douleur
- +/- contraction réflexe périnéale
- +/- hypersensibilisation

Bilan Diagnostic Kinésithérapique (BDK)

→ Alignement objectifs patiente / thérapeute

→ Choix des **techniques - multimodale plus efficace**

JOURNÉE DE LA FILIÈRE ENDO IDE

Gautier LARTIGUES - Kinésithérapeute Ostéopathe
Paris 16ème

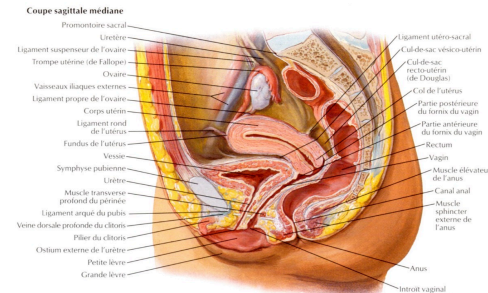
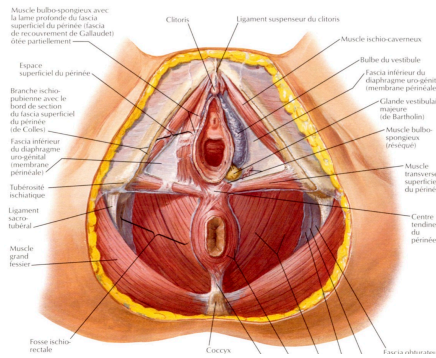
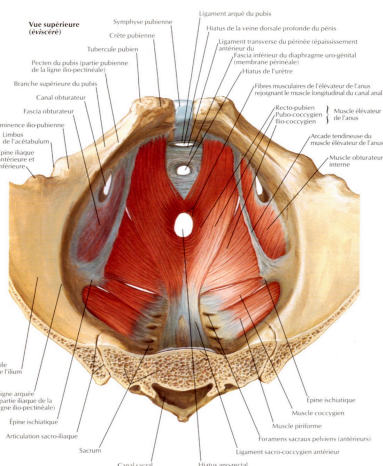


EDUCATION & ECOUTE ACTIVE

Anatomie
Physio-Patho

- Anatomie et physio-pathologie (endométriose, dyspareunies)

EDUCATION

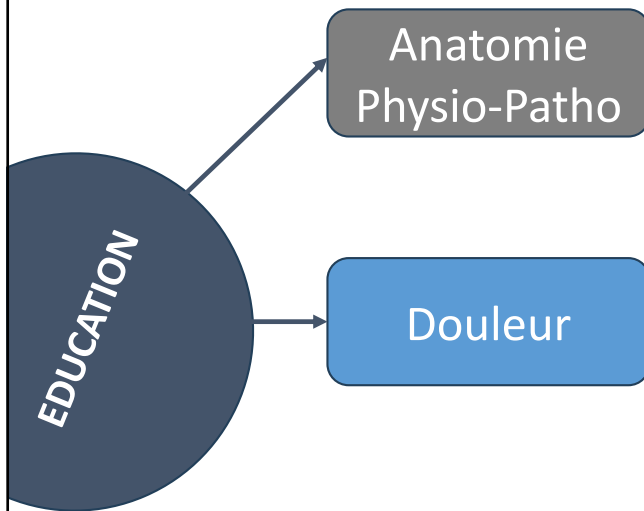


JOURNÉE DE LA FILIÈRE ENDO IDE

Gautier LARTIGUES - Kinésithérapeute Ostéopathe
Paris 16ème

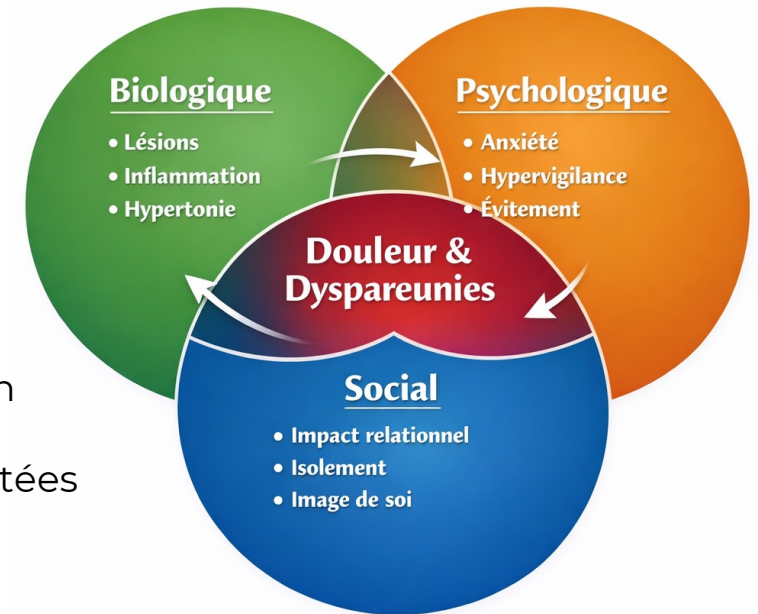


EDUCATION & ECOUTE ACTIVE

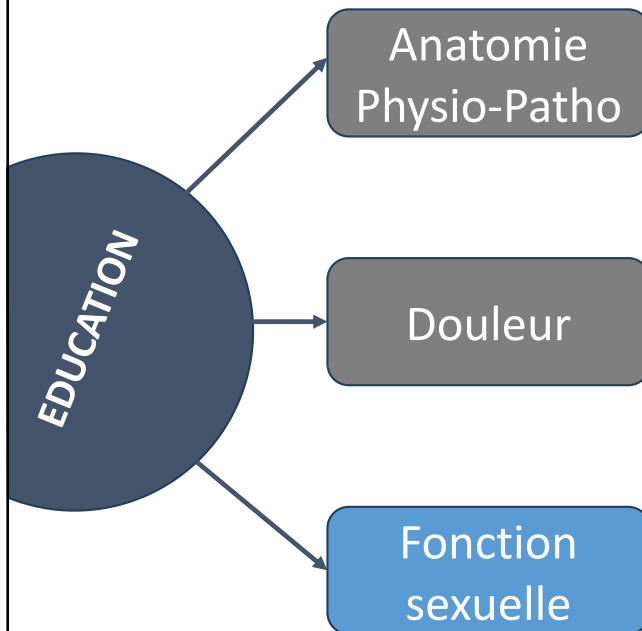


- Douleurs ≠ Lésions
- Multifactorielle
- Hypersensibilisation
- Douleurs par anticipation
- Douleurs référées / projetées

Modèle Bio-Psycho-Social



EDUCATION & ECOUTE ACTIVE



- Positions pendant les rapports : mobilité & adaptabilité
 - mais aussi du partenaire pour éviter le « va-et-vient » horizontal et donc pas dans axe vagin
 - être pro-active afin de guider vers là où elle a envie
- Liens douleurs et excitation (→sexologue)
 - objectif : non douleur puis plaisir
 - pénétration script sexuel non obligatoire
 - niveau d'excitation génitale suffisamment élevée



EDUCATION & ECOUTE ACTIVE

Dyspareunies profondes

- **Excitation génitale** : allongement + ballonnisation du vagin
- **Anté/rétroversion** de bassin (mobilité bassin) : adapter positions en fct douleurs et envie
- **Contrôler profondeur & rythme**
 - anneaux de confort sexuel

Dyspareunies orificielles

- **Excitation génitale** : lubrification + vasocongestion (meilleure souplesse des tissus) + relâchement musculaire
- Orientation du vagin (axe) : **rétroversion** de bassin (mobilité bassin, coussin, flexion hanche...)

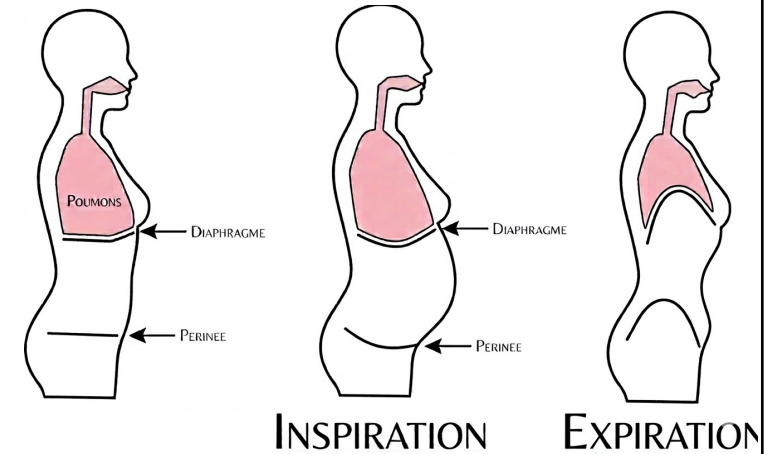


Rééducation respiratoire - relaxation

Lien entre périnée, diaphragme et transverse de l'abdomen

- **Respiration abdominale**

- Base de la relaxation et du relâchement musculaire
- Gestion de la douleur et de l'anxiété → sophrologue
- ex : cohérence cardiaque → psychologue



Dyspareunies profondes

- Respiration abdominale + travail actif du transverse de l'abdomen
 - "auto-mobilisation" viscérale

Dyspareunies orificielles

- Synergie diaphragme – périnée
 - Favoriser inspi pour intromission → relâchement périnée



Techniques manuelles externes

- Mobilisation bassin / hanche / rachis
- Trigger point (points gâchettes)
 - muscles de la hanche : obturateur interne, piriforme...
 - périnée externe : diaphragme pelvien
- Massage / étirement diaphragme
- Commande périnéale (contraction / relâchement) - 1 doigt sur NFC



Dyspareunies profondes

- Massage / mobilisation abdomen (tensions, adhérences)

Dyspareunies orificielles

- Désensibilisation cutanée par toucher contact de la périphérie vers vulve



Techniques manuelles internes

Dyspareunies profondes

syndrome myofascial et adhérences

Travail par voie vaginale et parfois anale

- Trigger point (points gâchettes)
- Massage type “pression glissée” (Thiele)

- Mobilisation
 - Ligaments Utéro Sacrés (LUS)
 - des organes vessie, utérus
 - articulaire sacrum / coccyx



Techniques manuelles internes

Dyspareunies orificielles

hypertonie et douleurs anticipées

Quand intromission possible, travail à 1 doigt puis à 2 doigts

- Commande périnéale contraction / relâchement
- Massage type “pression glissée”
- Étirement passif progressif
- Contracté / relâché avec accompagnement sur relâchement
- Auto-massage à domicile : amélioration connaissance de soi, détente, réassurance, diminution hypervigilance



Facilitateurs (dilatateurs) - Dyspareunies orificielles

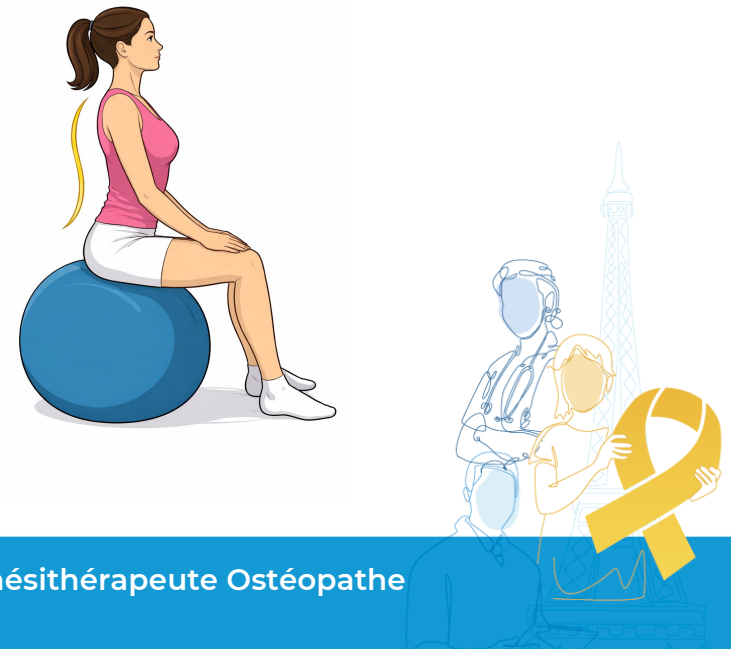
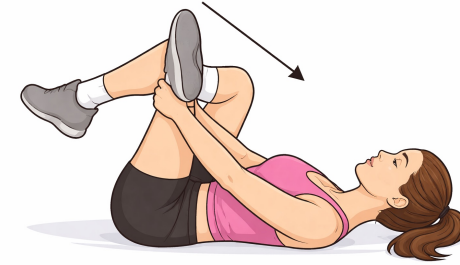
- Utilisation par le thérapeute au cabinet
 - insertion et étirement selon cadran horaire
- Auto-rééducation à la maison
- Avec partenaire :
 - si elle le veut
 - s'il le veut



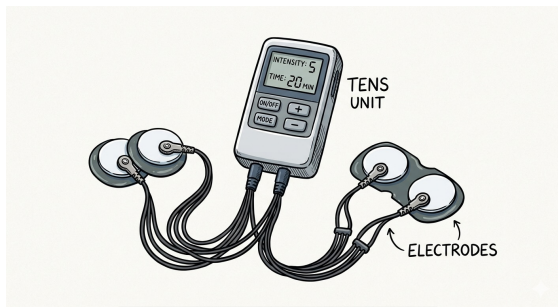
Travail actif global

Au début au cabinet puis auto-rééducation à domicile

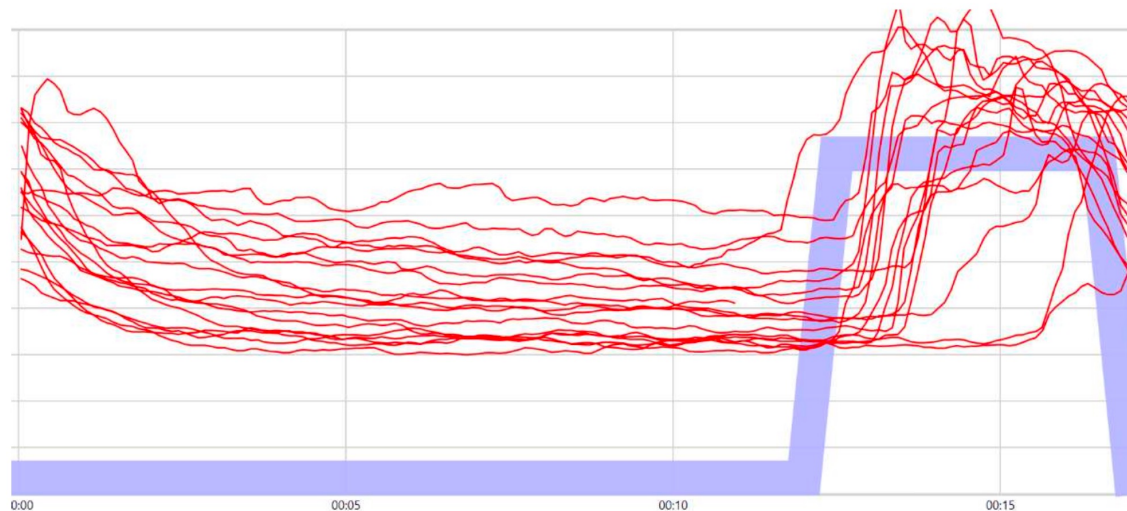
- Etirements actifs musculaires
 - obturateur interne, piriforme, adducteurs, psoas ...
- Travail postural
- Mobilisation active : bassin, rachis, hanche



Techniques instrumentales complémentaires



TENS



Biofeedback Négatif

Técarthérapie
Radiofréquence



JOURNÉE DE LA FILIÈRE ENDO IDE

Gautier LARTIGUES - Kinésithérapeute Ostéopathe
Paris 16ème

Prescripteurs : en pratique



JOURNÉE DE LA FILIÈRE ENDO IDE

Gautier LARTIGUES - Kinésithérapeute Ostéopathe
Paris 16ème

Prescription de kinésithérapie

Exemple de prescription de kinésithérapie dans le cadre d'une prise en charge de symptômes liés à de l'endométriose :

Dans un contexte d'endométriose :

- **Rééducation du périnée**
- **Rééducation du tronc et des membres inférieurs**

soit sur 2 ordonnances séparées, soit sur deux lignes séparées



Importance approche pluridisciplinaire

Gynécologue Ostéopathe Médecin traitant
Sage-femme APA Kinésithérapeute
Psychologue **Patiente** Radiologue
Sexologue Acupuncteur Diététicien Sophrologue
Algologue Association de patients

→ et donc importance du réseau !



JOURNÉE DE LA FILIÈRE ENDO IDE

Gautier LARTIGUES - Kinésithérapeute Ostéopathe
Paris 16ème

2ÈME ÉDITION

JOURNÉE DE LA FILIÈRE ENDO IDF

Merci de votre attention

Annuaire de kinésithérapeutes



AFRePP
Association Française
de Rééducation en
Pelvi-Périnéologie

Gautier LARTIGUES

Kinésithérapeute Ostéopathe

Paris 16^{ème}

gautier.lartigues@gmail.com



Endo
ILE DE FRANCE

Soutenu et financé par

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

MAIRIE
DU
17^{ème}