

## Prise en charge de la douleur pelvienne

La douleur pelvienne est une gêne qui se produit dans la partie la plus basse de l'abdomen. Les douleurs externes de la zone génitale (vulve ou lèvres) sont appelées douleurs vulvaires. De nombreuses femmes souffrent de douleurs pelviennes. La douleur est considérée comme chronique si elle persiste pendant plus de 3 à 6 mois.

Une douleur de longue durée peut avoir un impact majeur sur votre vie quotidienne. Lorsque vous souffrez, vous pouvez avoir des difficultés à dormir, à faire de l'exercice ou à accomplir des tâches quotidiennes.

Une douleur de longue durée peut également provoquer de l'anxiété et du stress. Ceux-ci peuvent aggraver la douleur.

Les douleurs pelviennes peuvent avoir plusieurs causes. Elles peuvent être le symptôme d'une autre maladie ou constituer une affection à part entière. La douleur pelvienne peut être un symptôme gynécologique résultant d'un problème affectant le système reproducteur féminin, ou elle peut être causée par des problèmes urinaires, digestifs ou musculo-squelettiques.

Le traitement de ce problème peut faire disparaître la douleur, mais il arrive que les tests ne permettent pas de trouver une cause à la douleur pelvienne chronique. Il y a cependant des choses que vous pouvez faire pour soulager votre douleur et vous sentir mieux. Voici quelques approches qui se sont avérées utiles :

### 1. La sécurité avec les médicaments

- Lisez et suivez toutes les instructions figurant sur l'étiquette.
- Si le médecin vous a prescrit un médicament contre la douleur, prenez-le tel qu'il vous a été prescrit.
- Si vous ne prenez pas d'analgésique sur ordonnance, demandez à votre médecin si vous pouvez prendre un médicament en vente libre.

### 2. Physiothérapie

- La physiothérapie peut comprendre l'apprentissage d'étirements utiles, de techniques de relaxation, de massages et de procédures qui traitent la douleur.

### 3. Thérapie par la parole

- Une thérapie par la parole avec un psychologue ou un psychiatre peut aider à la fois le corps et l'esprit. Elle peut soulager le stress et vous aider à apprendre à faire face à la douleur.

4. **Thérapie sexuelle**
  - La sexothérapie peut être un traitement utile pour aider les couples à retrouver des rapports sexuels normaux et sans douleur.
5. **Injections du point de déclenchement**
  - Les injections de sérum physiologique, d'anesthésiques, de stéroïdes ou d'opioïdes, isolées ou associées à d'autres traitements, peuvent diminuer la douleur et la capacité fonctionnelle chez certains patients.
  - Les injections de points de déclenchement peuvent être réalisées par des obstétriciens-gynécologues ayant reçu une formation appropriée.
6. **Techniques de relaxation**
  - Les techniques de relaxation peuvent aider à relâcher la tension, à soulager la douleur, à calmer les émotions et à trouver le sommeil.
  - Essayez des techniques de relaxation telles que le yoga, la méditation et la respiration profonde.
  - Si vous avez mal au dos, allongez-vous et surélevez vos jambes en plaçant un oreiller sous vos genoux. Lorsque vous êtes allongé sur le côté, ramenez vos genoux vers votre poitrine.
  - Mettez une bouteille d'eau chaude, un coussin chauffant réglé à basse température ou un linge chaud sur votre ventre. Ou prenez un bain chaud. Ne vous endormez pas avec un coussin chauffant sur la peau.
7. **Modifications du mode de vie**
  - Adoptez une bonne posture.
  - Perdre les kilos superflus, ce qui réduit les tensions sur les articulations et les muscles du bassin.
  - Faites de l'exercice régulièrement en pratiquant une activité qui vous plaît, et allez-y à votre rythme. Parlez à votre médecin si l'exercice physique vous cause des douleurs.
  - Arrêter de fumer : la nicotine enflamme les nerfs et déclenche la douleur.
8. **Tenir un journal de la douleur**
  - Suivez vos symptômes, votre cycle menstruel, votre activité sexuelle et votre activité physique. Suivez les événements stressants ou les maladies. Cela peut aider votre médecin à trouver la cause ou à la traiter. Pour des exemples de journal de la douleur, cliquez [ICI](#) et [ICI](#).

*Contactez toujours votre professionnel de la santé si vous avez des questions ou si votre douleur change, et suivez toujours ses conseils.*