

Indice de Santé du Plancher Pelvien (PFHI)

Un Outil pour les Patients

Vous êtes parent depuis **six mois ou plus**, mais vous ressentez peut-être encore que quelque chose ne va pas au bas du ventre. Vous inquiétez-vous si c'est normal? Après avoir eu un bébé, il se peut que vous remarquiez de nouveaux problèmes ou une détérioration des problèmes liés au plancher pelvien. La grossesse et l'accouchement vaginal sont deux facteurs de risque importants pour cela.

Les symptômes pourraient inclure :

- **des fuites urinaires,**
- **des fuites de selles ou de gaz**
- **une sensation de boule dans le vagin,**
- **des douleurs pelviennes,**
- **des douleurs lors des rapports sexuels,**
- **une diminution de la sensation,**
- **une diminution du sentiment d'attractivité,**
- **un évitement de l'intimité.**

Ces symptômes ne sont pas normaux et ne s'améliorent pas nécessairement d'eux-mêmes. Bien que nous sachions qu'il existe une amélioration soutenue pendant environ un an après l'accouchement, des interventions précoces peuvent aider à accélérer votre rétablissement. Si un ou plusieurs de ces symptômes vous dérangent, veuillez continuer à lire!

L'Indice de Santé du Plancher Pelvien (PFHI) est un nouveau questionnaire de dépistage pour évaluer vos soucis concernant le plancher pelvien.

Le PFHI est un court sondage de 10 questions à choix oui/non que vous pouvez compléter seul(e) ou avec votre professionnel(le) de la santé.

Pour accéder à l'outil, veuillez visiter le lien ci-dessous. [**Plancher Pelvien Optimal Post-partum : Suis-je Guéri\(e\) ?**](#)

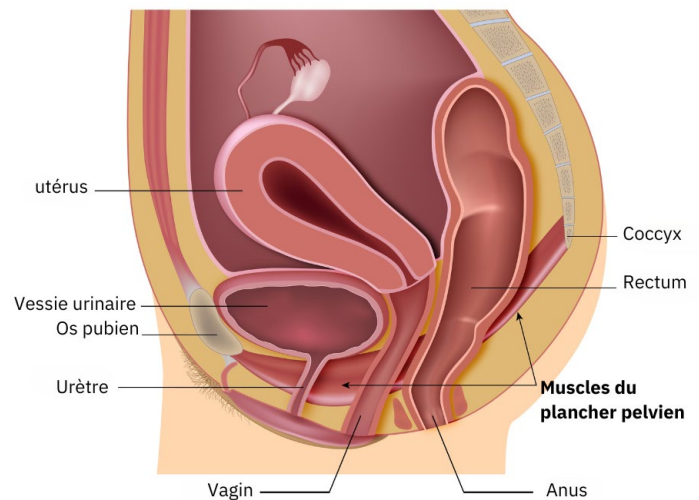


Figure 1. Schéma du plancher pelvien féminin.



SHAPE

Sexual Health & Genito-Pelvic Pain
Knowledge Empowerment Hub



bepelvichealthaware
because bottom health is bottom line

Indice de Santé du Plancher Pelvien (PFHI)

Un Outil pour les Patients

Entourez la réponse qui vous décrit le mieux :

- | | |
|--|---|
| 1. Au cours du mois dernier, avez-vous eu des fuites urinaires? | OUI / NON |
| 2. Au cours du mois dernier, avez-vous eu des fuites de selles? | OUI / NON |
| 3. Au cours du mois dernier, avez-vous eu des fuites de gaz venant de votre rectum? | OUI / NON |
| 4. Au cours du mois dernier, avez-vous ressenti une boule ou une masse de tissu que vous pouvez voir ou sentir sortir de votre vagin? | OUI / NON |
| 5. Au cours du mois dernier, avez-vous ressenti des douleurs à l'extérieur de votre vagin ou entre les ouvertures vaginale et anale? | OUI / NON |
| 6. Au cours du mois dernier, avez-vous ressenti des douleurs à l'intérieur de votre vagin? | OUI / NON |
| 7. Au cours du mois dernier, avez-vous ressenti des douleurs pendant les rapports sexuels? | OUI / NON / PAS SEXUELLEMENT ACTIVE* |
| 8. Au cours du mois dernier, avez-vous ressenti une diminution de la sensation dans la région génitale pendant les rapports sexuels? | OUI / NON / PAS SEXUELLEMENT ACTIVE* |
| 9. Au cours du mois dernier, avez-vous ressenti une diminution de votre sentiment d'attractivité dans votre région génitale? | OUI / NON / PAS SEXUELLEMENT ACTIVE* |
| 10. Au cours du mois dernier, avez-vous évité des situations intimes ou des activités sexuelles avec votre partenaire? | OUI / NON / PAS SEXUELLEMENT ACTIVE* |



SHAPE

Sexual Health & Genito-Pelvic Pain
Knowledge Empowerment Hub



bepelvichealthaware
because bottom health is bottom line

Indice de Santé du Plancher Pelvien (PFHI)

Un Outil pour les Patients

Évaluation :

OUI/PAS SEXUELLEMENT ACTIVE = 0 ; NON = 1 ;

Un score de 10/10 indique un retour à une santé optimale du plancher pelvien

* Si vous répondez à la fois OUI et PAS SEXUELLEMENT ACTIVE, le manque d'activité sexuelle peut être interprété comme une conséquence directe de la douleur, de la diminution de la sensation ou de la diminution du sentiment d'attractivité respectivement. Si vous répondez à la fois NON et PAS SEXUELLEMENT ACTIVE, le manque d'activité sexuelle peut être interprété comme étant dû à d'autres raisons. Ce questionnaire capture les difficultés sexuelles liées aux problèmes du plancher pelvien, et ne traite pas d'autres problèmes pouvant affecter l'activité sexuelle.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions, cela vous donne un score de 10/10, indiquant un retour à une santé optimale du plancher pelvien 6 mois après l'accouchement ou plus tard. Vous pouvez choisir de continuer les **exercices de Kegel** pour maintenir la force et le bon fonctionnement de votre plancher pelvien.

Un score inférieur à 10/10 indique que le fonctionnement de votre plancher pelvien n'est pas revenu à son état de référence pendant la période post-partum. Nous vous encourageons à parler à votre médecin de famille pour obtenir une référence à un spécialiste de la santé du plancher pelvien (par exemple, physiothérapeute spécialisé(e) en plancher pelvien, conseiller(ère) en santé sexuelle et/ou urogynécologue).

Si vous souhaitez en savoir plus sur la recherche derrière cet outil, veuillez visiter:

www.bepelvichealthaware.ca

Références

- 1 Geoffrion, R., Badowski, S., Gong, M., Mann, G., Tilak, M., Koenig, N., & Lee, T. (2023). Indice de Santé du Plancher Pelvien (PFHI) : Validation initiale d'un outil pratique post-partum pour les cliniciens occupés. Canadian family physician Medecin de famille canadien, 69(11), e229-e235. <https://doi.org/10.46747/cfp.6911e229>
2. Alia Medical Media. (2013). Plancher pelvien féminin marqué [Stock Image]. Shutterstock. <https://www.shutterstock.com/image-illustration/female-pelvic-floor-labeled-157672304>



SHAPE

Sexual Health & Genito-Pelvic Pain
Knowledge Empowerment Hub



bepelvichealthaware
because bottom health is bottom line