

Les douleurs à la vulve, au périnée et au vagin



Vous avez des douleurs à la vulve, dans la région qui l'entoure ou au vagin ? Cette fiche vous explique comment se manifestent les douleurs, comment se fait le diagnostic, comment les soulager et aussi ce qui peut aider à les prévenir.

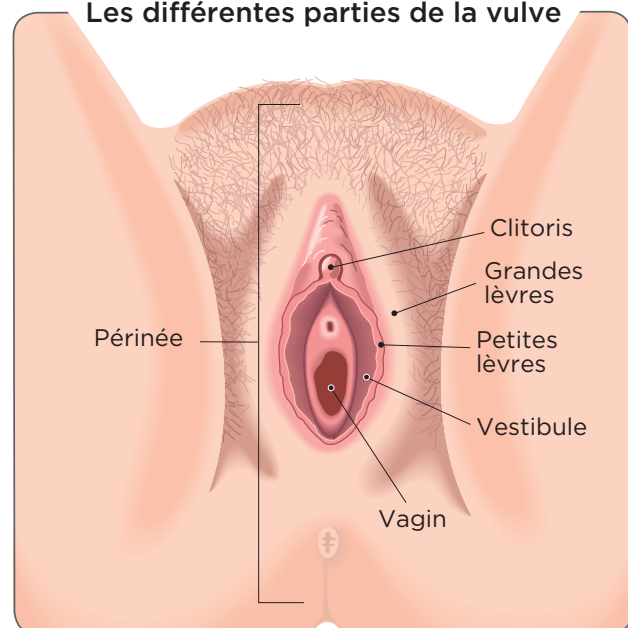
Comment se manifestent ces douleurs ?

Les douleurs peuvent être ressenties :

- au vagin :    l'entrée ou à l'intérieur
-    la vulve : aux petites ou aux grandes lèvres ou au clitoris
- au périnée : autour du vagin et de l'anus

La sensation peut aller d'un simple inconfort à une douleur intense. Elle peut être ressentie lors des relations sexuelles ou seulement en touchant la zone. Elle peut exister depuis toujours ou être apparue à un certain moment.

Les différentes parties de la vulve



Y a-t-il différents types de douleurs ?

Les douleurs sont classées en fonction de :

- l'endroit où elles se situent
- la façon dont elles se manifestent

Vulvodynie non provoquée ou essentielle

Cette douleur à la vulve provoque une sensation de chaleur, de brûlure (vulve à vif) ou des irritations.

La douleur ou l'inconfort est chronique et est associée à une crainte ou une peur de la douleur. Ce problème est peut-être lié au système nerveux.

Vestibulodynie provoquée

Il s'agit d'une douleur intense au vestibule (la région à l'entrée du vagin) lors de la 1   pénétration.

La douleur peut prendre la forme d'une sensation de brûlure ou de déchirement. Elle est ressentie au toucher, en insérant un tampon, lors d'un examen gynécologique ou lors d'une pénétration. Ce type de douleur peut persister de 1 à 24 heures après un rapport sexuel, mais elle n'est pas constante.

Ce type de douleur peut être :

- présente depuis toujours quand on touche la vulve (primaire)
- apparaître après plusieurs années de rapports sexuels sans douleurs (secondaire)

Dyspareunie

Il s'agit d'une douleur ressentie pendant ou après une pénétration vaginale. Elle varie en intensité : on peut ressentir un simple inconfort ou une douleur aiguë et intolérable. Cela peut rendre la pénétration difficile ou même impossible. La douleur peut être ressentie à l'entrée du vagin, sur ses parois ou dans le bas du ventre. Elle peut être superficielle ou profonde.

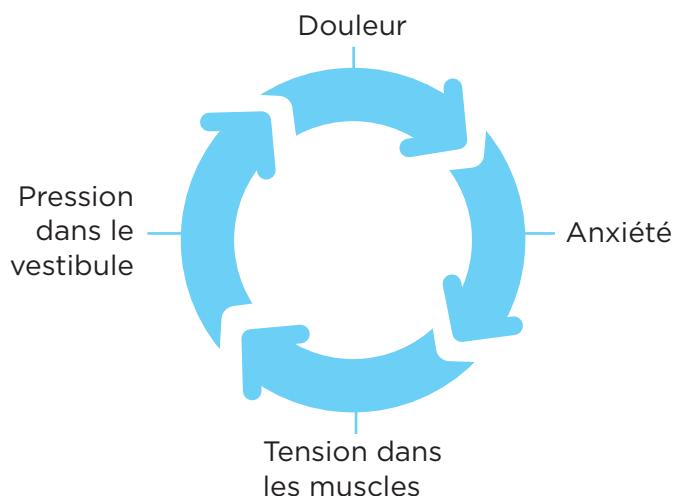
Quelles sont les conséquences de ces douleurs ?

Ces douleurs peuvent créer certaines difficultés.

- Sexuelles : difficultés ou impossibilité d'avoir des rapports.
- Physiques : impossible de tolérer un pantalon serré, d'utiliser des tampons, douleur en urinant ou après un rapport sexuel, etc.
- Psychologiques : anxiété, peur, relations difficiles, évitement des relations, etc.

Les douleurs peuvent finalement engendrer un spasme (contraction involontaire), temporaire ou permanent, des muscles du plancher pelvien (vaginisme).

Cercle vicieux de la douleur



Quelles sont les causes de ces douleurs ?

Leur origine exacte n'est pas toujours connue. Mais différents facteurs peuvent jouer un rôle.

- Des infections fréquentes au vagin (vaginites) ou à la vessie (infections urinaires).
- Des allergies ou l'utilisation de produits irritants (savons, douches vaginales, détergents, serviettes hygiéniques, crèmes, etc.).
- Des changements hormonaux (par exemple pendant que vous allaitez ou à la ménopause).
- Certaines maladies des tissus comme la maladie de Crohn, le lichen scléreux, une maladie de peau ou la présence de fissures.
- Des facteurs psychologiques comme le stress ou l'anxiété.
- Une coupure du périnée pour permettre un accouchement (épisiotomie).
- Une déchirure du périnée lors de l'accouchement.
- Une opération dans la région de la vulve ou du vagin.
- Un abus sexuel ou physique.
- Une radiothérapie, une chimiothérapie ou une curiethérapie.
- Problème au bassin, aux vertèbres lombaires ou au nerf pudendal qui va irradier vers le périnée et les organes génitaux.



Que faire si j'ai des douleurs au vagin, à la vulve ou au périnée ?

Vous devez d'abord consulter un médecin qui pourra vous référer à un gynécologue. On évaluera votre condition pour trouver la cause de vos douleurs. Selon le diagnostic, on pourra vous suggérer différents moyens d'intervenir.

Quels sont les traitements possibles ?

Si une cause précise est à l'origine de vos douleurs (vaginite, maladie, etc.), on vous proposera le traitement approprié.

Dans la majorité des cas, la cause précise n'est pas identifiée. On vous proposera alors un traitement qui associe plusieurs approches (bio-psychosocial).

- > **La sexologie** pour traiter les problèmes qui concernent la sexualité.
- > **La psychologie** pour tenter de contrôler la douleur ou modifier vos perceptions, améliorer votre confiance et diminuer votre anxiété.
- > **Un suivi médical** pour voir si d'autres approches pourraient être tentées : clinique de la douleur, médicaments, opération...
- > **La physiothérapie.** Elle aide les femmes à prendre conscience de leur corps et à retrouver un tonus normal des muscles du plancher pelvien. Les différents exercices proposés et appris en clinique peuvent se pratiquer seule ou en couple à la maison.

Ils visent à :

- rendre plus normal le tonus de vos muscles
- rendre l'entrée du vagin moins sensible à la douleur et plus flexible



Séance de physiothérapie périnéale

Cela peut être fait de différentes façons :

- Biofeedback : permet de voir la contraction et le relâchement du plancher pelvien à l'aide d'une sonde vaginale.
- Éducation : pour apprendre l'importance de la relaxation et du contrôle de la douleur.
- Techniques manuelles (massages doux internes et externes) : pour faciliter la contraction et le relâchement des muscles du plancher pelvien, faire bouger les tissus mous, rendre moins sensible la région.
- Accommodateurs : cylindres pour étirer l'entrée du vagin et les muscles du plancher pelvien. Une fiche explique leur utilisation.



Accommodateurs vaginaux

Quelle est l'efficacité des traitements ?

Après les traitements, les femmes peuvent voir une diminution ou un soulagement complet des douleurs et avoir une vie sexuelle plus harmonieuse. Mais il arrive que certaines d'entre elles continuent à ressentir des douleurs malgré les interventions proposées.

Quelles autres actions peuvent être faites ?

Voici quelques gestes à associer aux traitements pour vous aider à réduire vos douleurs ou, au moins, éviter de les aggraver.

Hygiène personnelle

- > N'utilisez pas de :
 - déodorants vaginaux
 - savons et crèmes colorés et odorants ainsi que de shampooings au niveau de la vulve
 - douches vaginales
- > Ne vous rasez pas les poils du pubis. Utilisez plutôt des ciseaux.
- > Lavez la région des grandes lèvres seulement.



Lessive

- > Utilisez des détergents doux pour les vêtements qui entrent en contact avec la région de la vulve (culottes, pantalons moulants, bas-collants, etc).
- > Évitez d'utiliser de l'assouplisseur ou de l'eau de javel pour les vêtements.
- > Portez des sous-vêtements blancs ou beiges, 100 % coton.
- > Évitez de porter des strings, des pantalons moulants, des bas-collants, des jeans, etc.



Relations sexuelles

- > Utilisez un lubrifiant à base de silicone ou de glycérine.
- > Informez-vous auprès de votre pharmacien. Certains préservatifs peuvent causer des allergies.
- > Urinez avant et après une relation sexuelle.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Notez vos questions et n'hésitez pas à les poser à un membre de votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Physiothérapeutes avec spécialisation en rééducation périnéale :
Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

> oppq.qc.ca

Au bas de la page, consultez le répertoire des professionnels de la physiothérapie → recherche avancée → Approche de traitement → Rééducation périnéale et pelvienne

Service de suivi des problèmes à la vulve ou au vagin :
Clinique VUVA du CHUM
> **514 890-8355**

À quoi sert et comment trouver un sexologue :
Ordre professionnel des sexologues du Québec
> opsq.org

Association québécoise de la douleur chronique :
> douleurchronique.org
Cliquez sur Les maladies → Douleur pelvienne → Vulvodynie...

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site
chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

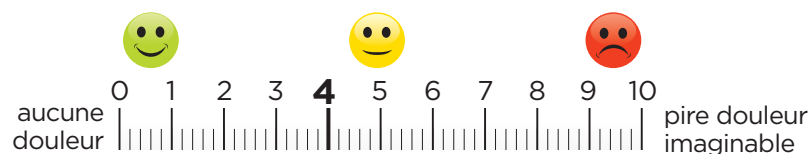
Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Gestion de la douleur

[illegible]

Échelle de la douleur





Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.

[illegible]



Médicaments

Notez tout ce que vous jugez utile sur vos médicaments : moment où vous les prenez, effets ressentis, changement de doses, etc.





Prochains rendez-vous



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca