

Protocole de Cozean de dépistage des dysfonctions pelviennes

Cocher toutes les cases qui s'appliquent à votre situation

- J'ai parfois des douleurs pelviennes (organes génitaux, périnée, pubis, région de la vessie ou douleur lorsque j'urine) qui sont plus intenses que 3/10 sur l'échelle de douleur, 10 étant la pire douleur imaginable.
- Je me souviens d'être tombée sur mon coccyx, le bas de mon dos ou mes fesses (même durant l'enfance).
- Je ressens parfois l'un ou plusieurs des symptômes urinaires suivants :
 - Fuite d'urine accidentelle
 - Sentiment que la vessie n'est pas complètement vide
 - Avoir à retourner uriner rapidement après y être déjà allé
 - Douleur ou sensation de brûlure avec la miction
 - Difficulté à initier le jet ou jet d'urine intermittent
- J'ai souvent ou occasionnellement besoin de me lever la nuit pour uriner (2x ou plus par nuit).
- Je ressens parfois une pression pelvienne, ou la sensation que mes organes pelviens glissent ou vont tomber.
- J'ai ou j'ai eu de la douleur lombaire, aux hanches, à l'aîne ou au coccyx ou encore un problème de sciatique.
- Je ressens parfois l'un ou plusieurs des symptômes intestinaux suivants :
 - Perte du contrôle des selles
 - Sensation d'être incapable de vidanger complètement lors de la selle
 - Besoin de forcer ou douleur lors de l'évacuation des selles
 - Difficulté à initier la vidange des selles
- J'ai parfois de la douleur ou un inconfort lors des relations sexuelles (avec ou sans pénétration).
- Les activités sexuelles augmentent un ou plusieurs de mes autres symptômes.
- La position assise prolongée augmente mes symptômes.

Si trois cases ou plus sont cochées, consultation en rééducation périnéale est indiquée.

Traduction libre du Cozean pelvic dysfunction screening protocol, Pelvic Sanity,

<https://www.pelvic sanity.com/dr-nicole-cozean>