

Les menstruations après une lésion médullaire

Après avoir subi une lésion médullaire, les menstruations (règles) peuvent arrêter pendant un certain temps en raison du choc causé par la blessure. Aménorrhée est le terme utilisé pour désigner l'arrêt temporaire du cycle mensuel si vous n'êtes pas enceinte ou ménopausée. Les règles devraient recommencer dans les trois à six mois suivant la lésion médullaire. Après le retour des règles, la durée du cycle ainsi que l'abondance et la durée des menstruations devraient être les mêmes qu'avant la lésion. Si votre cycle est différent, vous pourriez devoir utiliser un calendrier ou une application pour suivre votre cycle.

Durant vos règles, vous pourriez ressentir les symptômes suivants :

- fatigue;
- crampes au ventre;
- douleur dans le bas du dos;
- enflure des jambes.

Ces symptômes pourraient être semblables à ceux que vous aviez avant la lésion médullaire.

Les problèmes menstruels suivants, entre autres, pourraient survenir en raison de votre blessure :

- spasmes de la vessie;
- symptômes autonomes (transpiration, rougissement du visage, maux de tête ou chair de poule);
- spasmes musculaires.

Si votre lésion se situe au niveau T6 ou au-dessus, la douleur et les crampes prémenstruelles (qu'on appelle aussi syndrome prémenstruel) pourraient provoquer une dysréflexie autonome, dont les symptômes sont semblables à ceux du syndrome prémenstruel. La dysréflexie pourrait se manifester lorsque vous insérez ou retirez un tampon. Une fois que le tampon est en place, les symptômes disparaissent. La dysréflexie autonome pourrait aussi se produire si le tampon est trop bas ou trop imbibé de sang, ou encore si la serviette hygiénique ou la culotte crée une pression à certains endroits.

Consultez votre médecin ou infirmière pour obtenir plus de renseignements.

AUTOSOINS

© University Health Network, 2022 – Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Se1-2022-03-11

Les menstruations après une lésion médullaire

Gestion des règles

Tampons

Selon le niveau de votre lésion et votre capacité fonctionnelle, vous auriez peut-être intérêt à utiliser des tampons. Vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un fournisseur de soins ou d'un membre de la famille pour insérer le tampon et le retirer.



Les tampons pourraient s'avérer le meilleur choix pour garder votre peau au sec. Votre capacité fonctionnelle déterminera si vous avez besoin d'aide concernant les soins personnels et si vous pouvez changer de tampon en position assise dans un fauteuil roulant ou si vous avez besoin de vous faire transférer dans le lit. En règle générale, les tampons ne se déplacent pas et ne sortent pas durant les transferts.

En raison des changements sur le plan des sensations, il pourrait être difficile de le savoir s'il y a une fuite ou si le tampon est bien inséré. Les jours où les menstruations sont abondantes, il vous faudra peut-être aussi porter une serviette hygiénique avec le tampon. Vous devrez changer de tampon plus souvent qu'avant la lésion, ce qui peut aider à éviter la dysréflexie autonome. Il faut savoir de plus que le syndrome de choc toxique est une maladie grave qui peut se manifester quand on ne change pas de tampon assez souvent.

Chez les personnes ayant un cathéter à demeure ou intermittent, l'utilisation de tampons contribue à garder la région plus propre durant les règles – il y a moins de fuites et de nettoyages à faire, ce qui réduit le risque d'infection de la vessie.

Serviettes hygiéniques

Si la mobilité des mains est réduite, vous pourriez trouver mieux d'utiliser une serviette hygiénique jetable ou réutilisable. En effet, il pourrait être plus facile de mettre une serviette hygiénique dans vos sous-vêtements. Celles qui sont dotées d'ailes resteront mieux en place durant les transferts et les déplacements de poids.



Vérifiez souvent entre les jambes s'il y a des signes d'irritation de la peau ou des marques de pression causées par la serviette hygiénique. Gardez la peau propre et sèche afin de prévenir les lésions cutanées.

Consultez votre médecin ou infirmière pour obtenir plus de renseignements.

AUTOSOINS

© University Health Network, 2022 – Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Se1-2022-03-11

Les menstruations après une lésion médullaire

Centrez la serviette hygiénique et positionnez-la vers l'arrière près de l'anus, car le sang a tendance à couler dans cette direction quand on est en position assise. Durant vos règles, vous pourriez aussi porter des serviettes pour incontinence, semblables aux serviettes hygiéniques, ou des culottes pour incontinence.

Culottes menstruelles

Les culottes menstruelles ressemblent à des culottes ordinaires. Elles sont conçues pour protéger la peau contre l'humidité tout en absorbant le sang menstruel. Le tissu utilisé permet d'empêcher le sang de couler sur les vêtements. Surveillez les signes de pression aux endroits où les coutures touchent la peau.



Coupes menstruelles

Les coupes menstruelles sont des coupes de silicone flexibles. Insérez la coupe dans le vagin près du col de l'utérus pour recueillir le sang. Videz la coupe dans la toilette après l'avoir retirée. Avoir le plein usage des mains facilitera le retrait de la coupe et la vidange dans la toilette.



La coupe menstruelle pourrait ne pas être le meilleur choix si vous posez vos cathéters assise dans votre fauteuil. L'angle nécessaire pour retirer la coupe et le risque de laisser tomber du sang font que l'utilisation de la coupe est difficile pour certaines femmes.

Il y a en ligne des dispositifs et des produits pour vous aider à gérer vos règles. Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

Vous pourriez choisir de ne pas avoir de règles du tout et de vous faire installer un stérilet ou de prendre des contraceptifs oraux (la pilule). En raison de votre lésion médullaire, chacune de ces possibilités pourrait avoir des effets secondaires. Déterminez avec votre physiatre, gynécologue ou médecin le choix qui vous convient le mieux.

Soins de la vessie

Vous prendrez soin de votre vessie de la même façon; assurez-vous de bien nettoyer la région du vagin.

Consultez votre médecin ou infirmière pour obtenir plus de renseignements.

AUTOSOINS

© University Health Network, 2022 – Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Se1-2022-03-11

Les menstruations après une lésion médullaire

Si vous avez un cathéter à demeure, il sera difficile de placer une serviette hygiénique épaisse autour du cathéter. Vous pouvez essayer de couper la serviette au milieu afin de faire une place au cathéter. Par ailleurs, durant vos règles, le cathéter à demeure risque davantage de causer des plaies de pression sur les lèvres vaginales.

Fertilité

Après avoir subi une lésion médullaire, la fertilité et les chances de grossesse ne sont aucunement réduites. Après le retour du cycle menstruel régulier, il est très possible de tomber enceinte. Comme vous êtes toujours fertile, vous avez besoin d'une méthode de contraception. Votre équipe de soins de santé peut vous aider à déterminer celle qui vous convient le mieux.

