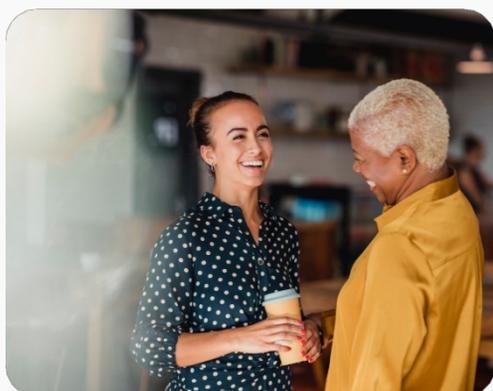


Thérapies complémentaires pour l'endométriose

Les thérapies complémentaires sont des pratiques médicales qui peuvent ne pas être incluses dans votre traitement médical standard. Elles sont souvent utilisées en complément des options de gestion médicale pour aider à soulager vos symptômes.

Physiothérapie

La physiothérapie du plancher pelvien peut vous aider à renforcer vos muscles et à développer vos capacités de respiration et de relaxation. La physiothérapie peut se faire par le biais d'un traitement pratique ou d'exercices à domicile. Les physiothérapeutes peuvent également traiter d'autres problèmes ayant un impact sur la santé de la vessie, des intestins ou de la sexualité.



Conseils

Le conseil peut aider à développer des stratégies d'adaptation et des compétences de pleine conscience. Le conseil peut aider à réduire le stress, à calmer le système nerveux et à gérer l'anxiété, la dépression et d'autres émotions intenses et l'isolement que vous pouvez ressentir en vivant avec l'endométriose.

Pour en savoir plus, visitez
yourperiod.ca/fr/endometriose.