

Les fiches médicales de Doc Endo

n°1

L'échographie pelvienne ou endo-vaginale

Réalisée à partir d'une étude de 155 cas
sur les Chroniques Endométriques



Le déroulé de l'examen

- Mesdames, il faudra enlever le bas et ne pas avoir peur du regard du spécialiste... Il fait ça toute la journée, n'ayez crainte, il est habitué à ne pas « voir votre nudité » !
- Position jambes écartées, pieds dans les étriers...
- L'échographie peut se faire à l'extérieur : gel froid sur le ventre et SURTOUT à l'intérieur en vous mettant une sonde... Celle-ci est enfoncée profondément et elle ira vers l'avant, vers l'arrière et sur les cotés pour le contrôle des ovaires.
- L'examen peut durer entre 5 et 25 minutes selon le cas et le spécialiste...



Elles ont la parole !



- 50% « Ça ne fait pas mal ! », « Pas forcément agréable »
- 50% « C'est douloureux » ou « Juste à certains moments »

Donc pour résumer chaque cas est différent !

- Ne pas hésiter à poser des questions ! On a le droit de savoir, de comprendre et d'avoir un premier diagnostic ! (enfin...)
- Gestion du stress importante :
« moins on contracte moins on a mal ! »



Les idées de Doc Endo !

- Détendez-vous et surtout... respirez !
Doux et profondément.

- Faites une respiration ventrale en vous focalisant sur une partie du corps où vous n'avez pas mal !
(les mains, la sensation sur le siège, sa douceur...)

- Pensez à vos vacances, à votre chat, à votre petit mari ou à un endroit où vous aimez aller...

- Imaginez des dessins rigolos sur les clichés que vous voyez devant vous...

Les idées des filles !

- Demander à pouvoir « sur-élever le bassin »...
Oui oui ça se fait et ça soulage si grosses douleurs !

- Prévoir une serviette périodique
(parfois après on peut en avoir besoin)

- Bien exprimer sa douleur SI douleur !
Ne pas hésiter, c'est vous la patiente !

- Anti-douleur léger avant examen possible...

- Bien se diriger vers des spécialistes pour éviter l'errance médicale...

- Se dire que « ça pourrait être bien pire » ou « qu'on a vécu bien pire ! »

