

# 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 !  
Doucement 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 ! »



S-Endo

[www.s-endo.ch](http://www.s-endo.ch)