Les fiches médicales de Doc Endo



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...



- •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!»



Brillantes évidemment Déten

Les idées de Doc Endo!

- Détendez-vous et surtout... respirez! Doucement et profondément.
- Faîtes 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! »







