



## Les cônes vaginaux pour l'incontinence urinaire à l'effort

### L'incontinence urinaire à l'effort

L'incontinence urinaire à l'effort représente plus de 50 % de toutes les formes d'incontinence urinaire. C'est aussi le type d'incontinence le plus courant chez les femmes de moins de 55 ans.

Les femmes atteintes d'incontinence urinaire à l'effort ont des fuites d'urine de quantité variable causées par diverses pressions exercées sur la vessie, par exemple, en riant, toussant ou en éternuant.

### Les causes

Les facteurs qui contribuent à l'incontinence urinaire à l'effort chez la femme comprennent la grossesse et l'accouchement, la préménopause ou la ménopause, ainsi que certains facteurs de nature médicale ou chirurgicale. L'inactivité, le surplus de poids, le tabagisme, la constipation ou la toux chronique figurent aussi parmi les facteurs aggravants.

L'incontinence urinaire à l'effort est causée essentiellement par un affaiblissement du plancher pelvien, ce groupe de muscles, ligaments et tissus qui soutiennent les principaux organes du bas du corps (vessie, utérus, rectum, intestin). L'une des fonctions du plancher pelvien est de supporter l'écoulement d'urine. Il est donc important pour les femmes de maintenir un bon tonus musculaire du plancher pelvien pour permettre à la vessie et aux autres organes abdominaux de fonctionner normalement.

### Les traitements

Les traitements de l'incontinence urinaire à l'effort visent à renforcer les muscles du plancher pelvien, avec ou sans l'aide d'instruments tels les cônes vaginaux. [La directive clinique de la SOGC sur la prise en charge conservatrice de l'incontinence urinaire \(2006\)](#) mentionne les cônes vaginaux comme une des formes recommandées de rééducation du plancher pelvien pour les femmes souffrant d'incontinence urinaire à l'effort.

### Les cônes vaginaux

La rééducation du plancher pelvien à l'aide des cônes vaginaux est une méthode non chirurgicale pour aider les femmes à renforcer les muscles de leur plancher pelvien une ou deux fois par jour, à la maison, pendant trois mois. Effectué à l'aide d'un ensemble de cônes, de forme et de grosseur identique mais de poids différents (approximativement entre 5 et 55 g), l'exercice consiste à insérer un cône dans le vagin, en commençant par le plus léger qui puisse être retenu confortablement et à utiliser des cônes progressivement lourds au fur et à mesure que les muscles du plancher pelvien se renforcent. Lorsque le cône est inséré dans le vagin, il tient en place de lui-même, sans effort, selon l'anatomie de la personne. Pour que le cône soit efficace, un léger effort devrait être nécessaire pour tenir le cône en place. Pour que les exercices soient efficaces, un léger effort doit être nécessaire pour tenir le cône en place. Si le cône tient en place de lui-même, il faut alors utiliser un cône plus lourd.

L'objectif du programme d'exercices de renforcement du plancher pelvien à l'aide des cônes vaginaux est de retenir le cône à l'intérieur du vagin pendant une quinzaine de minutes avec seulement un léger effort de contraction volontaire, tout en marchant et en poursuivant les activités régulières. Le programme d'exercices suggéré se poursuit avec le même cône jusqu'à ce que celui-ci puisse être retenu confortablement et sans effort pendant 15 minutes. Une fois cet objectif atteint, il faut passer au cône de poids supérieur lors de la séance d'exercice suivante. Certaines femmes peuvent avoir un plancher pelvien plus faible que d'autres et doivent alors utiliser le même cône pendant plusieurs semaines. Chaque fois qu'un cône de poids supérieur est utilisé, un léger effort de contraction volontaire doit être nécessaire pour contracter les muscles et éviter que le cône ne glisse vers l'extérieur. Des cônes progressivement plus lourds seront utilisés pour compléter le programme. Le succès ne dépend pas de la capacité à atteindre le cône le plus lourd; l'objectif est d'arriver à retenir le cône le plus lourd qui puisse être supporté confortablement.

Un exercice régulier avec des cônes vaginaux de poids progressivement plus lourd permet à la personne de suivre les progrès accomplis d'un cône à l'autre en même temps que les muscles du plancher pelvien se renforcent. Le but est de redonner aux muscles pelviens leur force et leur tonus pour assurer un meilleur contrôle de la vessie.

Les cônes ne devraient pas être utilisés durant vos règles, lors de rapports sexuels, pendant la grossesse, ni dans les cas d'infection vaginale ou utérine, ou de prolapsus sévère. Il est recommandé de consulter un médecin si vous avez un dispositif intra-utérin (DIU), ou si vous avez récemment subi une épisiotomie, une césarienne ou toute autre intervention/chirurgie gynécologique.

