

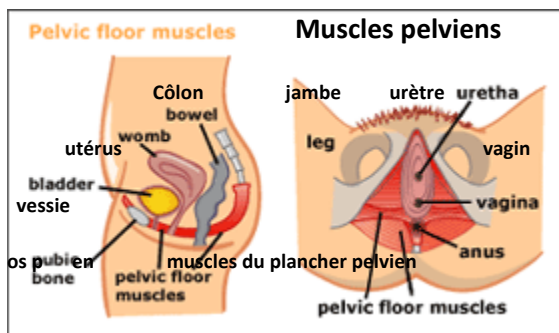


Exerciseurs de plancher pelvien

Pour aider à traiter l'incontinence (d'effort, par impériosité, mixte et fécale)

Qu'est-ce le plancher pelvien?

Le plancher pelvien est un groupe de muscles et de ligaments qui soutient la vessie, l'utérus ainsi que le côlon et l'intestin. Chacun de ces organes a des ouvertures qui passent par le plancher pelvien : l'urètre pour la vessie, le vagin pour l'utérus et l'anus pour le côlon et l'intestin. Les muscles du plancher pelvien sont rattachés à l'os pubien à l'avant et au coccyx à l'arrière et longent le bas du bassin.



Que font les muscles du plancher pelvien?

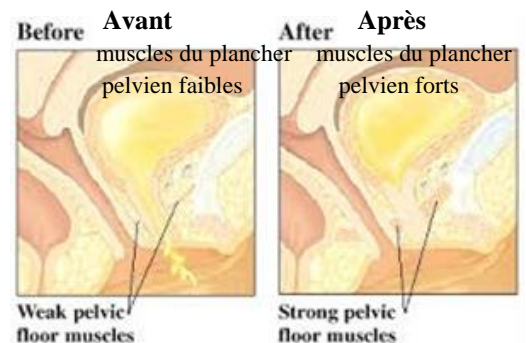
Quand le plancher pelvien est fort, il soutient les organes pelviens afin de prévenir des problèmes tels que :

- l'incontinence (la fuite involontaire d'urine ou de selles)
- le prolapsus (manque de soutien) de la vessie, de l'utérus ainsi que du côlon et de l'intestin

Les muscles du plancher pelvien aident à contrôler le fonctionnement de la vessie ainsi que du côlon et de l'intestin, en vous permettant par exemple de vous retenir jusqu'au moment et l'endroit appropriés. Des muscles pelviens forts peuvent également mener à une plus grande satisfaction sexuelle.

Comment puis-je renforcer les muscles de mon plancher pelvien?

Il est recommandé à toutes les femmes de faire des exercices du plancher pelvien quotidiennement toute leur vie afin de prévenir les faiblesses et améliorer la force de ces muscles. L'exercice régulier de muscles faibles pour une période de temps peut renforcer ceux-ci et leur permettre de bien fonctionner de nouveau. En faisant des exercices et en renforçant les muscles du plancher pelvien vous devriez pouvoir mieux contrôler les ouvertures de l'urètre et de l'anus qui vous permettent de vous retenir.



Quels sont les moyens de traiter l'incontinence d'effort, par impériosité (vessie hyperactive) et mixte?

Il existe plusieurs moyens de traiter l'incontinence d'effort, par impériosité et mixte. Les exercices de renforcement du plancher pelvien (exercices de Kegel) constituent l'une des options les plus simples. Les exercices de plancher pelvien et la physiothérapie sont d'autres outils pouvant aider à maintenir un bon tonus musculaire.

Qu'est-ce qu'un exerciceur de plancher pelvien?

Un exerciceur de plancher pelvien est un appareil qui peut vous aider à renforcer les muscles de votre plancher pelvien. Un exerciceur de plancher pelvien utilise une sonde vaginale (ou plus rarement des électrodes placés sur la peau) pour stimuler doucement les muscles du plancher pelvien. Un exerciceur de plancher pelvien utilise des programmes prouvés en clinique pour cibler différents types d'incontinence. Dans le cas de l'incontinence par impériosité ou syndrome de vessie hyperactive, le programme d'exercice ne fait pas que stimuler les muscles du plancher pelvien pour aider à garder l'urètre fermé : il calme également les contractions non désirées des muscles entourant la vessie qui causent la fréquence et la sensation de besoin impérieux d'uriner.

Certaines femmes (et certains hommes) sont incapables de volontairement faire des exercices des muscles comme tels et ont besoin d'aide. Les muscles du plancher pelvien sont comme tous les muscles du corps, ils ont besoin d'exercice régulier pour demeurer forts et en santé. Les muscles peuvent s'affaiblir pour diverses raisons : grossesse, accouchement, âge, ménopause. Cet affaiblissement est la principale cause de l'incontinence urinaire d'effort.

Bien que les exercices du plancher pelvien donnent les meilleurs résultats, lorsque les muscles ont perdu leur tonus, il peut être très difficile de bien faire des exercices de manière volontaire. Voilà où un exerciceur de plancher pelvien peut jouer un rôle essentiel dans l'identification et l'exercice de vos muscles. Un exerciceur de plancher pelvien peut stimuler l'exercice de vos muscles et vous aider à développer votre propre contrôle musculaire. Un exerciceur de plancher pelvien envoie une douce stimulation à travers une sonde vaginale ayant la forme d'un tampon et utilise des programmes pour stimuler les muscles et calmer une vessie hyperactive. Cette stimulation peut aider à améliorer les cas d'incontinence d'effort, par impériosité et mixte en quelques semaines seulement. Des exercices du plancher pelvien bien faits sont essentiels pour la prévention de l'incontinence urinaire d'effort et peuvent aider les femmes à attendre un plus grand degré de satisfaction lors des relations sexuelles. 30% des femmes qui souffrent d'incontinence sont incapables de faire des exercices du plancher pelvien de manière naturelle et efficace et ont besoin d'aide additionnelle, comme celle apportée par un exerciceur de plancher pelvien. Il est également possible de stimuler les muscles de l'anus pour aider à traiter certaines formes d'incontinence fécale chez les hommes et les femmes en utilisant une sonde anale.



Les directives cliniques nationales (2006) de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) nomment les exerciceurs de plancher pelvien comme traitement d'appoint à utiliser avec les exercices de Kegel pour le traitement du syndrome de la vessie hyperactive. Lorsque les symptômes ont disparu, il faut continuer à faire les exercices du plancher pelvien. Des exercices de Kegel réguliers additionnés du programme de tonus d'un exerciceur de plancher pelvien peuvent être poursuivis afin de maintenir la capacité à contrôler les muscles du plancher pelvien.

Pour plus d'information, renseignez-vous auprès de votre physiothérapeute ou votre professionnel de la santé au sujet de l'utilisation des exerciceurs de plancher pelvien à la maison ou en clinique.