



INFO CONTINENCE

EXERCICES DE KEGEL

EXERCICES DE RENFORCEMENT DU PLANCHER PELVIEN DANS LE TRAITEMENT DE L'INCONTINENCE URINAIRE

Introduction

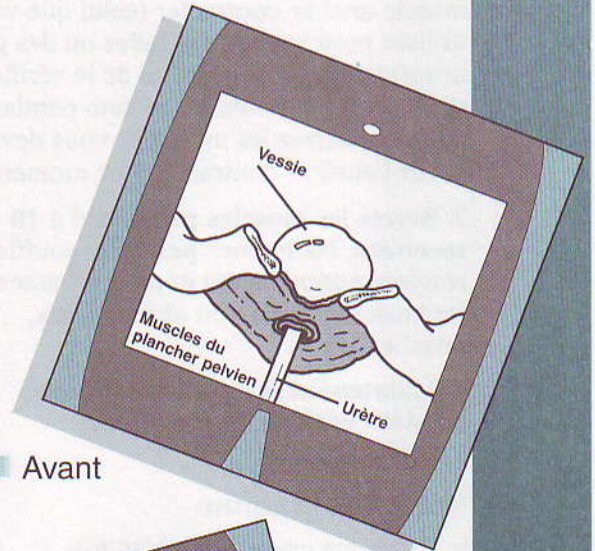
Les exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien sont utilisés dans le traitement de l'incontinence et conviennent aussi bien aux femmes qu'aux hommes de tout âge. C'est une thérapie qui n'a recours ni à la chirurgie ni aux médicaments et qui pose peu de risques quant aux effets secondaires. Comme tous les exercices musculaires, ils consistent en séries de contractions d'un groupe de muscles - les muscles du plancher pelvien. On les appelle "Exercices de Kegel" parce qu'ils ont été mis au point par le Docteur Kegel il y a plus de 40 ans. Le professionnel de la santé qui vous traite vous les a peut-être recommandés. Dans ce cas, l'information qui suit pourra vous être utile au moment où vous débuterez votre série d'exercices.

L'utilité de faire des exercices de renforcement du plancher pelvien

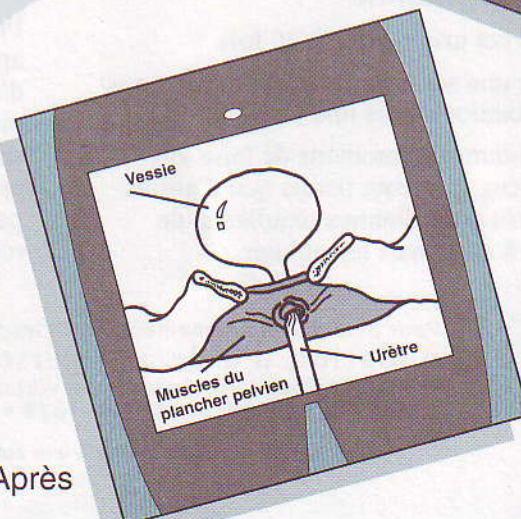
Les muscles du plancher pelvien soutiennent la vessie comme le ferait un hamac. Nous pouvons contracter puis relâcher ces muscles. Lorsqu'ils sont tendus ou contractés, l'urètre (le tube par lequel l'urine s'écoule de la vessie vers l'extérieur du corps) est comprimé et l'urine est retenue à l'intérieur de la vessie. Si les muscles sont fermes, l'urine ne s'écoulera pas. Mais s'ils sont affaiblis, ils n'ont pas la force de maintenir l'urètre complètement fermé et il peut se produire des fuites d'urine. Les exercices de renforcement du plancher pelvien aident à renforcer ce "hamac" et donc à garder l'urètre bien fermé et l'urine à l'intérieur de la vessie.

Consultez un professionnel de la santé

Presque toujours, l'incontinence peut être guérie, traitée ou contrôlée avec succès. Les exercices de renforcement du plancher pelvien ne représentent qu'une des méthodes utilisées pour rééduquer les muscles. Il est important de consulter un professionnel de la santé consciencieux et qualifié dans le domaine de l'incontinence. N'hésitez pas à discuter avec lui ou elle de toute question ou de tout problème en relation avec ces exercices et à lui demander son aide.



■ Avant



■ Après

Comment faire les exercices de renforcement du plancher pelvien

Apprenez à vous relaxer et à vous concentrer sur vos exercices. Avec un peu de pratique, cela deviendra facile.

1. Tenez-vous debout, asseyez-vous ou étendez-vous sur le dos avec les genoux légèrement écartés (environ 25 cm ou 10 p). Détendez-vous.

2. Identifiez maintenant les muscles du plancher pelvien. Imaginez que vous vous retenez d'uriner ou d'aller à la selle. Serrez les muscles que vous utiliseriez alors.

■ Pour les femmes

Vérifiez que vous serrez les bons muscles en insérant un doigt dans le vagin et en contractant ensuite les muscles. Vous devriez sentir une pression autour du doigt.

■ Pour les hommes

Vérifiez que vous serrez les bons muscles en observant votre pénis se rétracter vers l'intérieur au moment où vous serrez les muscles.

Dans les deux cas, vous devriez sentir le muscle anal se contracter (celui que vous utilisez pour retenir des selles ou des gaz intestinaux). Il est possible de le vérifier en touchant l'ouverture du rectum pendant que vous serrez les muscles : vous devriez sentir l'anus se contracter à ce moment-là.

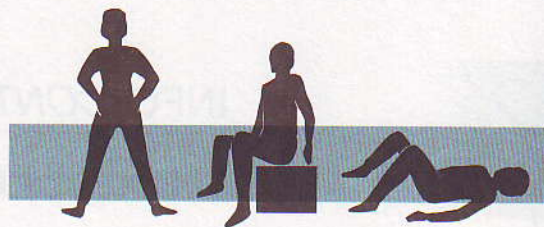
3. Serrez les muscles pendant 5 à 10 secondes. Ne retenez pas votre souffle, respirez normalement et ne contractez pas les muscles fessiers ou abdominaux, relâchez-les.

4. Maintenant relâchez vos muscles pendant environ 10 secondes.

5. Recommencez.

Votre programme

- Faites cet exercice 12 à 20 fois.
- Faites une série de 12 à 20 contractions et relaxations trois fois par jour.
- Programmez le moment de faire vos exercices en même temps que d'autres activités quotidiennes régulières, de façon à ne jamais les oublier.



Quelques trucs

- Faites-les correctement - vérifiez souvent pour être sûr(e) que vous contractez les bons muscles.
- Faites-les régulièrement - au moins trois fois par jour.
- Faites-les quand vous en avez le plus besoin - apprenez à les faire avant d'éternuer, de tousser ou de faire un effort.
- Continuez de les faire - ne vous découragez pas. Vous devriez commencer à voir des résultats après quelques semaines. Cependant, le plancher pelvien est comme tout autre muscle du corps, il faut l'exercer continuellement si vous voulez qu'il reste fort. Lorsque vous aurez atteint l'objectif recherché, vous devrez donc continuer de faire vos exercices, au moins tous les deux jours.

Les autres techniques offertes

Si vous avez de la difficulté à trouver les muscles à exercer, le professionnel de la santé qui vous traite peut vous conseiller. Il est possible qu'il vous recommande d'utiliser un appareil de "biofeedback" pour vous aider à identifier vos muscles et à les faire travailler. Le "biofeedback" vous permet de visualiser les contractions musculaires sur un écran et donc de vous assurer que vous contractez vraiment les bons muscles.

Pour les femmes, il existe un instrument appelé "cône vaginal", dont le rôle est aussi d'aider à identifier et à renforcer les muscles du plancher pelvien. Vous l'insérez dans le vagin et vous devez essayer de le garder en place en contractant les muscles pendant un petit moment avant de le retirer.



Pour plus de renseignements sur l'incontinence, veuillez communiquer avec
La Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)

Casier Postal 30, Succursale Victoria, Westmount, Québec, H3Z 2V4

Tél: (514) 488-8379 • Téléc: (514) 488-1379 • Renseignements Généraux 1 800 265-9575

Ce feuillet a été réalisé grâce à une subvention de la compagnie Paladin Inc.