

Renforcement des muscles du plancher pelvien

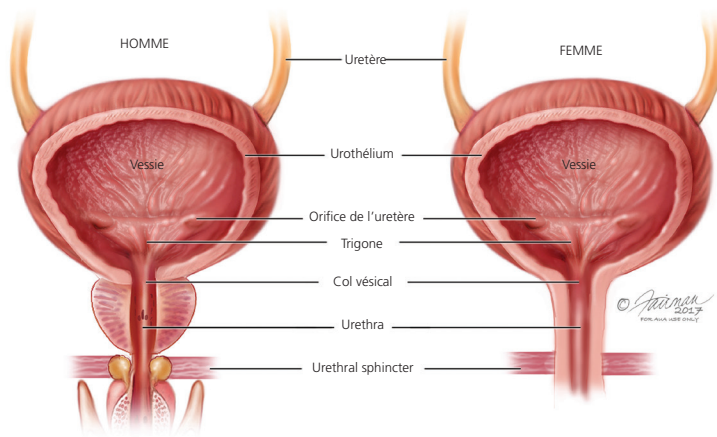
Ce qu'il faut savoir



Des millions de personnes souffrent d'incontinence urinaire (fuites d'urine). Elles ont souvent l'impression que leur vie est soumise au bon vouloir de leur vessie. Mais ce n'est pas une fatalité. Vous pouvez agir dès maintenant pour mieux contrôler votre vessie.

Qu'est-ce que le contrôle de la vessie?

Le contrôle de la vessie repose sur la collaboration des muscles. Le muscle vésical doit être détendu lorsque la vessie se remplit et les muscles du plancher pelvien doivent être tendus. Les muscles du plancher pelvien entourent l'urètre (canal par lequel passe l'urine). Lorsqu'ils se contractent, ils aident à prévenir les fuites. Un plancher pelvien musclé peut aider à prévenir les fuites et à calmer l'envie d'uriner.



Il existe des exercices qui permettent de tonifier les muscles du plancher pelvien. Ils sont appelés « Kegel » ou exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien. Les exercices de Kegel permettent de préserver la fermeté des muscles de votre plancher pelvien, ce qui réduit les risques de fuites.

En quoi consistent les exercices de Kegel?

Imaginez que vous êtes dans une salle bondée et que vous avez l'impression de devoir évacuer des gaz ou des « pets ». Bien souvent, nous serrons les muscles du rectum et de l'anus pour retenir ces flatulences. Les muscles que vous serrez sont les muscles du plancher pelvien. Lorsque les femmes effectuent correctement les exercices de Kegel, elles ressentent une légère traction dans le rectum et le vagin ; une sensation similaire à celle d'un clin d'œil ou d'un pincement des lèvres. Les hommes ressentent une traction de l'anus et le pénis bouge. Vous pouvez apprendre à contrôler ces muscles et à les renforcer.

Comment renforcer les muscles du plancher pelvien?

Pour renforcer les muscles du plancher pelvien, alternez contraction et relâchement. Suivez les étapes ci-dessous pour vous aider.

1. Contractez vos muscles pendant une seconde et maintenez la contraction
2. Relâchez vos muscles pendant deux secondes
3. Chaque fois que vous contractez et relâchez vos muscles, cela constitue une série
4. Effectuez cinq séries

Lorsque vous arrivez à faire les exercices facilement, passez à 10 fois par jour. Une fois que cela vous semble facile, essayez de serrer et de maintenir les muscles contractés pendant trois secondes, puis de les relâcher pendant trois secondes. À mesure que vos muscles pelviens se renforcent, vous pouvez passer à des contractions plus longues, d'environ 10 secondes. Veillez à vous détendre entre chaque contraction pour que vos muscles puissent se reposer avant de recommencer.

Effectuez ces exercices dans trois positions différentes. Faites 10 séries en position couchée, 10 en position assise et 10 en position debout. Vous pouvez faire une série de 30 exercices le matin au lever et une nouvelle série de 30 exercices le soir.



Renforcement des muscles du plancher pelvien

Ce qu'il faut savoir

Cependant, le moment exact de la journée n'a pas d'importance. Ce qui importe, c'est que vous preniez l'habitude de faire ces exercices quotidiennement.

Au début, vous devrez libérer du temps pour vous concentrer sur les exercices. Trouvez un repère ou une activité quotidienne qui vous rappellera de les pratiquer. Par exemple, vous pouvez faire les exercices juste après le lever le matin et juste avant le coucher le soir.

Contrôler les muscles du plancher pelvien

Il vous faudra de la pratique pour apprendre à contrôler les muscles de votre plancher pelvien. Lorsque vous faites les exercices, détendez d'abord votre corps autant que possible et portez votre attention sur les muscles de votre plancher pelvien. Concentrez-vous sur la simple contraction des muscles du plancher pelvien. Pour éviter d'utiliser les abdominaux, placez votre main sur le ventre lorsque vous les contractez. Vous ne devriez pas sentir votre ventre bouger.

Pratiquez l'exercice régulièrement pour créer une habitude. Quand vous aurez atteint le stade de 30 séries deux fois par jour, maintenez cette habitude indéfiniment. Le soutien des muscles du plancher pelvien s'améliore généralement environ six semaines après avoir commencé les exercices.

Comment votre prestataire de soins de santé peut vous aider

Il est essentiel de ne pas abuser de ces exercices. Si vous en faites trop, vous risquez de fatiguer les muscles de votre plancher pelvien, ce qui peut entraîner de mauvais résultats. Consulter un physiothérapeute spécialiste du plancher pelvien peut vous permettre de faire ces exercices correctement.

Le renforcement de votre plancher pelvien est l'une des mesures que vous pouvez prendre pour contrôler votre vessie. Mais les exercices peuvent être insuffisants. Vous devez informer votre prestataire de soins de santé si vous ressentez des besoins urgents d'uriner ou si vous avez des fuites urinaires. Ne soyez pas gêné(e). Il pourra vous proposer d'autres options thérapeutiques susceptibles de vous soulager davantage.

À propos de l'Urology Care Foundation

L'Urology Care Foundation est la principale fondation urologique dans le monde et la fondation officielle de l'American Urological Association. Nous fournissons des informations aux personnes qui gèrent activement leur santé urologique et à celles qui souhaitent améliorer leur état de santé. Nos informations sont fondées sur les ressources de l'American Urological Association et sont révisées par des spécialistes médicaux.

Pour en savoir plus, visitez le site de l'Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions ou rendez-vous sur UrologyHealth.org/FindAUrologist pour trouver un médecin près de chez vous.

Avis de non-responsabilité

Ces informations ne constituent pas un outil d'autodiagnostic et ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. Elles ne doivent pas être utilisées ou invoquées à cette fin. Veuillez faire part de vos problèmes de santé à votre urologue ou à votre prestataire de soins de santé. Consultez toujours un prestataire de soins de santé avant de commencer ou d'arrêter tout traitement, y compris les médicaments.

Pour plus d'informations, consultez la page UrologyHealth.org/Download ou appelez le +1 800-828-7866.

