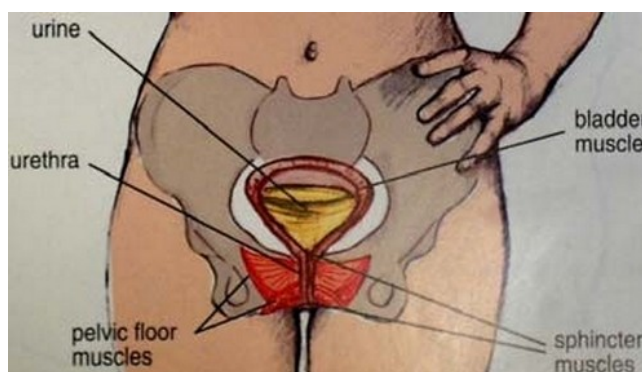
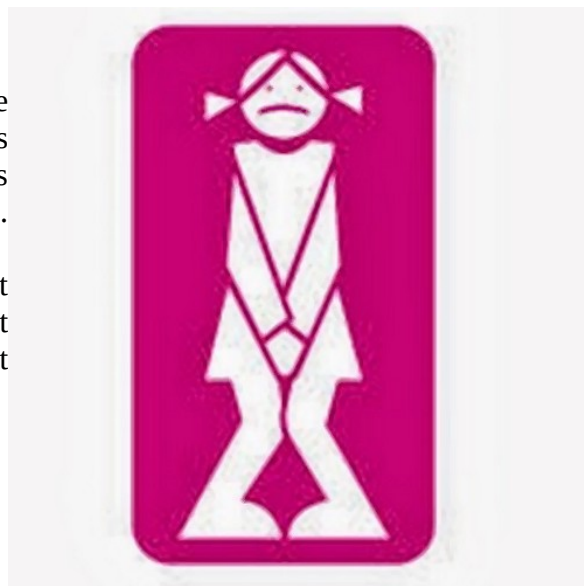


Qu'est-ce que le plancher pelvien?

Le plancher pelvien se compose de plusieurs couches de muscles entre les deux jambes. Lorsque ces muscles sont solides et bien tendus, ils retiennent la vessie en place et l'empêchent de descendre.



Le système urinaire

Les muscles du plancher pelvien retiennent l'urine en fermant complètement l'urètre, le tube qui permet à l'urine de s'écouler à l'extérieur lorsque la vessie se contracte.

Le plancher pelvien

Quand les muscles du plancher pelvien s'affaiblissent et se relâchent, ils ne sont plus capables de retenir l'urine lors d'un effort, d'un éternuement, lorsqu'on tousse ou qu'on rit, ou lorsque la vessie est trop pleine.

La faiblesse des muscles du plancher pelvien peut causer l'incontinence urinaire.

Que sont les exercices de Kegel?

- Des exercices qui renforcent les muscles du plancher pelvien afin de réduire ou de stopper les fuites d'urine.
- Des exercices faciles et pratiques à faire à la maison.
- Il faut bien les faire et les répéter de 30 à 50 fois par jour pendant 6 à 8 semaines.

Avant les exercices Après les exercices

Muscles faibles Muscles forts

Bien sentir les bons muscles

En premier lieu, il faut identifier les muscles du plancher pelvien.

③ Ces muscles servent à retenir l'urine lorsqu'on a envie. Ils sont situés à l'avant de votre corps.

③ En position couchée, contractez et relevez les muscles autour du vagin ou du pénis comme si vous essayiez de retenir l'urine. Ne poussez pas comme pour faire une selle. Ne contractez pas vos fesses ou votre abdomen - relaxez!

③ Insérez un doigt dans votre vagin pour bien sentir que vous contractez bien les muscles du plancher pelvien.

Quand vous sentirez bien les muscles du plancher pelvien, vous pourrez commencer les exercices de Kegel.

Comment faire les exercices?

1) Couchée sur le dos, contractez les muscles du plancher pelvien pendant 6 secondes. Vous devriez sentir les muscles autour de votre urètre et de votre vagin se contracter à l'intérieur et vers le haut. Respirez normalement. Ne serrez pas l'estomac ni les fesses. Quand vous maîtriserez bien les exercices, commencez à les faire assis, et puis debout.

2) Relâchez complètement les muscles complètement pendant 6 secondes. Répétez l'enchaînement de relaxations et de contractions 10 fois.

3) Faites une série de 10 enchaînements contractions-relaxations à 3 reprises au cours de la journée (matin, midi et soir).

4) Vous pouvez jumeler les exercices de Kegel à vos activités quotidiennes : en vous brossant les dents, en lavant la vaisselle, en parlant au téléphone, en regardant la télévision ou à chaque fois que vous entrez dans une pièce. Ainsi vous penserez à faire les exercices de manière régulière.

5) Tenez bon – ne vous découragez pas. Vous devriez voir les premiers résultats d'ici quelques semaines. Comme n'importe quel muscle du corps, les muscles du plancher pelvien restent forts tant et aussi longtemps qu'on les fait travailler.

Les exercices de Kegel

- renforcent les muscles du plancher pelvien
- aident à réduire ou à stopper les fuites d'urine
- sont très efficaces

Pratiquez-vous à bien faire les exercices de Kegel. Lors de votre visite de routine chez le médecin, faites vérifier que vous utilisez les bons muscles. Si vous avez de la difficulté à réaliser ces

exercices, demandez à votre médecin de vous référer à un physiothérapeute spécialisé en incontinence urinaire.

Préparé par :

Cara Tannenbaum, MD, MSc

Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, 2006

LES EXERCICES DE KEGEL

Incontinence urinaire

Pour renforcer les muscles du plancher pelvien

