



Guide rapide d' exercices du plancher pelvien

Rendez-vous sur www.vessiehyperactive.com
pour obtenir de l'aide et des informations.



Overactieve Blaas
Vessie Hyperactive



À propos du plancher pelvien

Le plancher pelvien se compose de plusieurs couches de muscles et d'autres tissus. Ces couches s'étendent pour former une sorte de hamac du coccyx jusqu'à l'arrière de l'os pubien. Les muscles du plancher pelvien soutiennent la vessie et l'intestin (ainsi que l'utérus chez les femmes).

Les exercices du plancher pelvien permettent de renforcer les muscles de ce dernier. Comme pour n'importe quel muscle, pratiquer des exercices réguliers permet de les renforcer et vous aide ainsi à prévenir ou contrôler l'incontinence urinaire et d'autres problèmes liés au plancher pelvien.

Vous pouvez effectuer des exercices du plancher pelvien en toute discrétion à n'importe quel moment, que vous soyez au volant de votre voiture, assis(e) à votre bureau ou pendant un moment de détente sur votre canapé. Cela demande néanmoins un peu de pratique. La première étape, pour réaliser des exercices du plancher pelvien, est d'identifier les muscles concernés.

Localisation des muscles

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise droite, les genoux écartés et le bassin en position neutre (en suivant la courbure naturelle du bas de votre colonne vertébrale). Vos fesses doivent être relâchées.
- Contractez les muscles du sphincter anal comme si vous voulez retenir un gaz.
- Pour les femmes, visualisez votre vagin comme un ascenseur : vous fermez ses portes en le contractant, puis vous imaginez le faire monter progressivement les étages, avant de le faire redescendre.²
- Pour les hommes, mettez-vous de profil face à un miroir (sans vêtements). Contractez fortement les muscles de votre plancher pelvien et maintenez cette contraction, vous devriez voir votre pénis se rétracter et votre scrotum se soulever.³
- L'erreur la plus courante est d'utiliser sa respiration pour essayer de relever les muscles. Il est donc conseillé de respirer normalement, puis à l'expiration, de soulever les muscles du plancher pelvien et de les maintenir contractés tout en continuant de respirer. Laissez-les se relâcher totalement entre chaque contraction.

- Vous pouvez essayer le test du « stop pipi ». Il permet de sentir les muscles de votre plancher pelvien en essayant d'interrompre le jet d'urine. Il n'est toutefois pas recommandé de retenir régulièrement l'urine pendant la miction, cette technique pouvant être nocive pour la vessie.

Une fois que vous avez réussi à trouver les muscles correspondants, vous pouvez commencer à les contrôler et à les renforcer. Si vous retenez votre respiration ou si vous serrez les fesses, cela signifie que vous faites un trop grand effort. Réessayez en relevant les muscles avec plus de douceur.



Renforcement des muscles

- Remontez les muscles du plancher pelvien, contractez-les plusieurs fois. Cela permettra de les renforcer en les contractant fortement.
- Relâchez complètement les muscles entre chaque contraction.

Essayez de réaliser
10 contractions d'une
durée de **6 à 8 secondes**.

Puis, passez
à 3 séries
de 10

Accélération des contractions

- Vous pouvez également ajouter des contractions rapides à votre programme d'exercices. Contractez les muscles le plus fortement et rapidement possible et relâchez immédiatement.

Répétez
10 fois

Progression dans le programme

- Faites ces exercices 1 à 3 fois par jour. Travaillez les muscles jusqu'à ce qu'ils soient fatigués. C'est plus efficace que de les travailler moins longtemps et plus souvent.
- Commencez en position assise et une fois que vous maîtrisez les exercices dans cette position, effectuez-les en position debout.
- Pour contrôler l'incontinence urinaire d'urgence, il peut être nécessaire de maintenir la contraction pendant une durée de 20 secondes.

Rendez-vous sur www.vessiehyperactive.com pour obtenir de l'aide et des informations.

Découvrez comment contrôler l'incontinence d'urgence

Dès qu'une envie irrésistible d'uriner se présente, restez immobile et respirez profondément. Contractez le muscle le plus fortement possible et maintenez la contraction jusqu'à ce que l'envie soudaine commence à s'estomper.

N'oubliez pas : s'immobiliser, respirer, contracter

Puis, une fois que vous avez le contrôle, maintenez les muscles légèrement contractés pendant que vous vous dirigez vers les toilettes. Contractez fortement de nouveau au moment de vous déshabiller. Vous devez vous entraîner à utiliser vos muscles pour contrôler votre vessie à chaque fois que vous vous rendez aux toilettes afin qu'ils s'habituent à reprendre le contrôle de la vessie.

Les exercices du plancher pelvien peuvent contribuer au traitement de l'incontinence d'effort. ¹ Si vous avez des difficultés à trouver vos muscles du plancher pelvien, contactez votre médecin généraliste ou votre spécialiste.

Vous pouvez effectuer des exercices du plancher pelvien en toute discrétion à n'importe quel moment. Que vous soyez au volant de votre voiture, assis(e) à votre bureau ou allongé(e) dans votre canapé



Sqan le code QR ou visitez
www.vessiehyperactive.com
pour obtenir de l'aide et des
informations.

Références:

1: MedlinePlus, 2022. Pelvic floor muscle training exercises. [ONLINE] Disponible sur: <https://medlineplus.gov/ency/article/003975.htm> [consulté en décembre 2024]

2: UHS NHS. 2024. Pelvic floor muscle exercise sheet for women. [ONLINE] Disponible sur: <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Womenshealth/Pelvic-floor-muscle-exercise-sheet-689-PIL.pdf>. (Consulté en janvier 2025)

3: Continence Foundation of Australia. 2021. Pelvic floor muscles in men. [ONLINE] Disponible sur: <https://www.continence.org.au/who-it-affects/men/male-pelvic-floor-muscles> (Consulté en janvier 2025)

E.R.: O. Wedemeier, MSc, Astellas Pharma B.V.
Sylviusweg 62, 2333 BE Leiden, Pays-Bas

MAT-BX-NON-2024-00032_Date de préparation : January 2025



Overactieve Blaas
Vessie Hyperactive