

# Rééducation de la vessie et du plancher pelvien

pour les hommes



# Informations sur l'incontinence

## L'incontinence – une souffrance largement taboue

Vous vous sentez peut-être absolument seul avec vos troubles. Jusqu'à présent, vous avez hésité, par honte, à parler à quelqu'un de votre vessie hyperactive. Ni votre médecin, ni votre famille, ni vos amis ou collègues de travail ne savent quoi que ce soit de vos problèmes.

## La vessie hyperactive est plus fréquente que vous le pensez

Environ 17% de la population de plus de 40 ans, soit 560'000 personnes, sont concernés en Suisse.<sup>1</sup> Les hommes âgés ne sont pas les seuls à être touchés. A mesure que l'on avance en âge, la fréquence augmente fortement, les muscles du plancher pelvien s'affaiblissent et la prostate se modifie. En cas d'augmentation du volume de la prostate, l'urètre et l'orifice de sortie de la vessie sont de plus en plus comprimés. C'est pourquoi la vessie doit faire face à une résistance plus élevée pour évacuer l'urine; de l'urine résiduelle reste dans la vessie, ce qui provoque une irritation avec ses désagréments typiques.

Vous ne le saviez pas? Ce n'est pas étonnant. Comme pour vous, les problèmes vésicaux restent encore un tabou pour d'autres personnes concernées.

## Sommaire

Quelles sont les formes d'incontinence? .....	3
Comment le plancher pelvien est-il fait? .....	4
Comment les muscles sont-ils contractés? .....	4
Exercices pour la circulation sanguine dans l'abdomen... 5/6	
Exercices pour le plancher pelvien – niveau débutant .....	7
Exercices pour le plancher pelvien – niveau avancé.....	8
Rééducation fonctionnelle .....	9
Rééducation de la vessie.....	10/11
La dysfonction érectile (impuissance ou impuissance partielle) .....	12

<sup>1</sup> Milsom I, Abrams P, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. BJU Int. 2001 Jun; 87(9):760-766

# Quelles sont les formes d'incontinence?

Les formes d'incontinence les plus courantes sont: l'incontinence due au stress ou à l'effort, l'incontinence par impériosité et l'incontinence par regorgement.

**L'incontinence due au stress** ou à l'effort survient lors d'un effort physique par exemple lorsque vous tousssez, éternuez, courez, etc. Cette forme d'incontinence peut être due à un affaiblissement des muscles du plancher pelvien ou survenir à la suite d'une opération de la prostate. La rééducation du plancher pelvien peut dans les deux cas réduire ou résoudre totalement l'incontinence.

**L'incontinence par impériosité** se traduit par une envie pressante d'uriner, difficile à maîtriser. Il se produit une contraction incontrôlée de la vessie, souvent dès qu'elle est même faiblement remplie. Le besoin impératif (impériosité) d'uriner, impossible à réprimer entraîne une perte d'urine involontaire.

L'entraînement de la vessie et un traitement médical visant à calmer la vessie constituent des étapes thérapeutiques importantes.

**L'incontinence par regorgement** est un trouble de la vidange de la vessie, qui repose essentiellement sur deux causes:

**L'incontinence par regorgement en raison d'une obstruction:** l'orifice de sortie de la vessie est rétréci ou obstrué par un obstacle. Le muscle vésical ne peut surmonter cet écoulement entravé malgré une augmentation de la pression, et il en résulte une dilatation excessive insidieuse du muscle vésical. Chez l'homme, cela se produit souvent suite à une augmentation bénigne du volume de la prostate avec l'âge (hyperplasie bénigne de la prostate, HBP), qui comprime l'urètre.

**L'incontinence par regorgement en raison d'un muscle vésical affaibli:** Cette forme d'incontinence trouve son origine dans l'activité insuffisante du muscle de la vessie. Cela signifie que le muscle de la vessie ne possède pas la force suffisante pour vidanger la vessie sans urine résiduelle, lors de la phase de vidange. Le muscle de la vessie est limité sur le plan fonctionnel en raison de maladies neurologiques ou de la prise de certains médicaments. De ce fait, la vessie se remplit jusqu'à ce qu'elle «déborde».

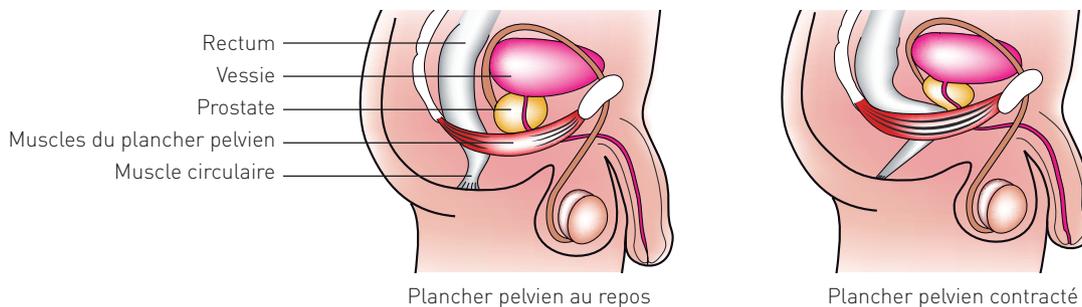
## Comment le plancher pelvien est-il fait?

Le plancher pelvien se situe, comme un hamac très tendu, dans la partie inférieure du bassin. Il se compose de trois couches musculaires, de ligaments et de tissu conjonctif, et forme la limite inférieure du canal pelvien. D'une épaisseur d'environ 1 mm seulement, il maintient le bas-ventre (vessie et rectum) en place et assure que l'urètre et l'anus restent fermés.

## Comment les muscles sont-ils contractés?

Même si l'on ne voit ni ne sent le plancher pelvien, on peut cependant apprendre à bouger volontairement ses muscles et à les renforcer par un entraînement ciblé. Un entraînement du plancher pelvien comprend des exercices non seulement de contraction mais aussi de relâchement.

Au moment de la contraction des muscles, vous pouvez sentir que les bourses et le pénis se soulèvent légèrement. Chez certains hommes, une contraction peut durer 2 secondes, tandis que chez d'autres elle pourra durer 8 à 10 secondes. Lors de l'entraînement, il est important de contracter les muscles du plancher pelvien en isolation, sans l'aide des muscles du ventre ou des fesses. On évite de cette façon d'entraîner les «mauvais» muscles. Les exercices sont généralement répétés plusieurs fois. Il est important de ne pas retenir sa respiration pendant l'entraînement, mais au contraire de combiner les exercices avec la respiration. Respirez tout à fait normalement pendant les exercices de contraction. Les pauses aussi sont importantes. C'est à ce moment-là que les muscles se relâchent et qu'ils se préparent pour le prochain exercice.



# Exercices pour la circulation sanguine

Les exercices pour la circulation sanguine dans l'abdomen augmentent l'efficacité de l'entraînement du plancher pelvien. Si vous effectuez ces exercices avant l'entraînement du plancher pelvien, la contraction sera plus facile. Ces exercices sont surtout utiles si vous avez été opéré récemment.

- 1 Couchez-vous sur le dos, les jambes repliées. Respirez 5 fois profondément par le ventre.



- 2 Prenez la position de l'exercice 1, puis levez le bassin jusqu'à ce que les cuisses et le torse forment une ligne droite. Maintenez cette position pendant 5 secondes. Relâchez vos muscles et répétez l'exercice 5 fois.



- 3 Prenez la position de l'exercice 1. Levez une jambe et faites tourner votre pied 20 fois. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



# Exercices pour activer la pompe veineuse afin de stimuler la circulation sanguine

- 4 Prenez la position de l'exercice 1. Levez les deux jambes et secouez-les pendant 20 secondes.



- 5 Prenez la position de l'exercice 1. Levez une jambe et saisissez-la avec vos deux mains au niveau du creux du genou. Tendez et pliez la jambe 10 fois. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



- 6 Mettez-vous à genoux, en appui sur vos coudes. Maintenez la position pendant 1 minute. Veillez à maintenir votre dos bien droit. Respirez 5 fois profondément.



Après ces exercices, vous commencez la rééducation du plancher pelvien.

# Exercices pour le plancher pelvien – niveau débutant

1 Couchez-vous sur le dos, les jambes repliées, les pieds au sol. Contractez le sphincter comme si vous vouliez interrompre un jet d'urine. Vous ressentez une légère tension des muscles vers le haut et l'intérieur du bassin.

1. Maintenez cette contraction pendant 2 secondes, relâchez.  
Faites une pause de 2 secondes et répétez l'exercice 20 fois.

2. Maintenez la contraction pendant 5 secondes,  
faites une pause de 5-10 secondes.  
Répétez l'exercice 10-20 fois ou jusqu'à  
ce que vos muscles pelviens se fatiguent.



**A retenir:** il faut que vous sentiez ces muscles se détendre. Si tel n'est pas le cas, ils sont fatigués et il vous faut arrêter l'exercice.

2 Vous pouvez aussi faire ces exercices en vous couchant sur le côté, les jambes repliées. Pensez à vous coucher alternativement sur le côté droit et le côté gauche.



# Entraînement pour le plancher pelvien – niveau avancé

- 1 Tenez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Contractez le sphincter comme pour interrompre un jet d'urine. Les muscles autour de l'anus se relèvent légèrement et s'enfoncent dans le corps. Vous ressentez une légère tension vers le haut et l'intérieur du bassin. Maintenez la contraction pendant 5-10 secondes, faites une pause de 10 secondes et répétez l'exercice 10 à 20 fois.



- 2 Asseyez-vous sur une chaise. Contractez le sphincter comme pour interrompre un jet d'urine. Les muscles autour de l'anus se relèvent légèrement et s'enfoncent dans le corps. Vous ressentez une légère tension vers le haut et l'intérieur du bassin.

1. Maintenez la contraction pendant 5-10 secondes et faites une pause de 10 secondes.

**A retenir:** vous devez pouvoir sentir que vous vous détendez. Si vous n'y arrivez pas, c'est que vous avez tenu la contraction trop longtemps.

Répétez l'exercice 10 à 20 fois. Lors de cet exercice, il est bon de prendre alternativement les positions suivantes: penché en avant, dos bien droit ou appuyé contre le dossier.

2. Maintenez la contraction pendant 30 secondes, puis faites une pause de 30 secondes. A répéter une fois.



Exécutez ces exercices deux fois par jour.

Arrêtez l'entraînement lorsque la musculature du plancher pelvien se fatigue.

# Rééducation fonctionnelle

- 1 Asseyez-vous sur une chaise. Contractez les muscles du plancher pelvien. Relevez-vous. Contractez de nouveau et asseyez-vous. Répétez l'exercice 5 fois.

Lors de la rééducation fonctionnelle, vous apprenez à contracter les muscles avant que le plancher pelvien ne soit soumis à un effort. Chaque fois que la musculature du ventre est sollicitée, la pression croît sur le plancher pelvien.

Cela signifie qu'il vous faut contracter les muscles du plancher pelvien lorsque vous :

- tousez et éternuez
- soulevez une charge
- entraînez vos muscles abdominaux
- vous levez

## Quel est l'objectif de l'entraînement?

Pouvoir maintenir une contraction des muscles du plancher pelvien durant 8 à 10 secondes et pouvoir le faire 8 à 10 fois de suite.

N'oubliez pas de contracter votre plancher pelvien avant de tousser et éternuer, soulever une charge, vous relever d'une position assise ou sortir d'une voiture et quand vous avez un besoin pressant d'uriner.



# Réducation de la vessie

La rééducation de la vessie vous aide à la contrôler, de sorte qu'elle puisse retenir peu à peu un volume plus important d'urine. Pour obtenir un bon résultat, il convient d'entraîner aussi régulièrement votre plancher pelvien.

Vous devez également parvenir à vider complètement votre vessie lors de chaque miction. Il ne doit pas rester d'urine dans la vessie. Si votre prostate est hypertrophiée, de l'urine résiduelle peut se trouver dans votre vessie après la miction. Votre médecin peut vérifier si le volume de votre prostate a augmenté.

## Valeurs normales pour une vessie:

- 5 à 7 mictions diurnes.
- 0 à 1 miction nocturne.
- Le matin, la vessie peut contenir jusqu'à 5 à 6 dl.
- Le reste de la journée, elle contient entre 2 à 3 dl par miction.

Nous vous recommandons de boire 1 à 2 litres de liquide par jour, thé et café compris. Buvez davantage dans la journée et abstenez-vous le soir.

## Quel est l'objectif de la rééducation de la vessie?

- Ne devoir aller aux toilettes que toutes les 2-3 heures.
- Ne pas se lever plus d'une fois la nuit pour uriner.
- Ne pas uriner plus de 7 fois par jour.
- Ne pas avoir de fuites avant d'arriver aux toilettes.

La rééducation de la vessie exige du temps et de la patience. Il faut bien souvent 3 mois avant d'en ressentir l'effet.

## Vous avez une vessie hyperactive lorsque:

- Vous ressentez un besoin pressant d'uriner difficile à maîtriser.
- Vous devez aller fréquemment aux toilettes.
- Vous savez partout où se trouvent les toilettes.
- Vous n'urinez chaque fois que de petites quantités.

## Que dois-je faire lorsque le besoin pressant d'uriner se fait sentir?

- Restez debout sans bouger.
- Réprimez le besoin pressant d'uriner en contractant votre plancher pelvien. Maintenez la contraction pendant 20-30 secondes. Les muscles de la vessie se relâchent et le besoin pressant d'uriner disparaît.

- Pensez à autre chose qu'à votre envie pressante d'uriner et votre désir d'aller aux toilettes.

### **C'est ainsi que vous pouvez faire disparaître le besoin urgent d'uriner**

Il faut beaucoup de volonté pour gagner le combat contre une vessie rebelle. Vous avez l'habitude depuis longtemps d'être à l'écoute de ses signaux et de courir aux toilettes chaque fois qu'elle l'exige. Mais cela va changer maintenant. Vous seul déciderez quand vous irez aux toilettes. Même si vous rentrez chez vous, vos clés déjà à la main!

**Un bon conseil:** Cherchez à prendre appui, p. ex. à une table ou un cadre de porte. Mettez-vous sur la pointe des pieds en contractant les muscles du mollet. Cela réprime les signaux envoyés au cerveau, de sorte que vous puissiez arriver à temps aux toilettes.

### **En quoi consiste ce programme d'entraînement?**

- Commencez par retarder de 5 minutes votre passage aux toilettes.
- Puis essayez de le retarder de 10 minutes.
- Augmentez ce délai jusqu'à atteindre 3 heures entre les passages aux toilettes.

### **Quelques bons conseils pour uriner:**

- Soutenez bien vos cuisses en vous asseyant, posez vos pieds fermement sur le sol ou sur un repose-pied.
- Prenez votre temps.
- Il est important de vider complètement la vessie à chaque fois.
- N'exercez pas de pression sur la vessie lorsque vous urinez.
- Laissez l'urine s'écouler sans forcer.
- Lorsque l'écoulement s'arrête, levez-vous, faites éventuellement quelques pas et rasseyez-vous pour essayer d'uriner encore un peu.
- Répétez l'opération jusqu'à la vidange complète de la vessie.

### **Vous obtenez ainsi:**

- Une meilleure vidange de la vessie.
- Un moindre risque d'infection des voies urinaires.
- De plus longs délais avant d'uriner à nouveau.

# Dysfonction érectile (impuissance ou impuissance partielle)

Les études réalisées dans différents pays montrent que les problèmes d'érection sont bien plus répandus qu'on le pense généralement. La fréquence de la dysfonction érectile dépend très fortement de l'âge. Dans une vaste étude incluant 28'000 hommes, une dysfonction érectile a été observée chez 7% des 20–29 ans, 48% des 50–59 ans et 64% des 70–79 ans. En Suisse, on estime à 300'000 le nombre d'hommes concernés par des problèmes d'érection.<sup>2</sup>

La raison peut être due à des maladies liées au style de vie, comme le diabète de type 2, l'hypertension et l'obésité. Par ailleurs, les médicaments et l'abus d'alcool peuvent également entraîner une dysfonction érectile.

Programme d'entraînement du plancher pelvien pour traiter la dysfonction érectile:

- Contractez fortement les muscles du plancher pelvien 3 fois de suite en position allongée.
- Puis contractez fortement les muscles 3 fois de suite en position assise.
- Pour finir, contractez fortement les muscles 3 fois de suite en position debout.



Par ailleurs, vous devriez vous entraîner à contracter modérément le plancher pelvien en marchant. Exécutez cet exercice 2 fois par jour pendant trois mois.

<sup>2</sup> [http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Erektionsprobleme\\_Erektile\\_Dysfunktion\\_ED\\_Impotenz.php](http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Erektionsprobleme_Erektile_Dysfunktion_ED_Impotenz.php)

Avec les recommandations de votre médecin

Timbre du cabinet

### **Informations supplémentaires**

Sur le site [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch) (Société suisse d'aide aux personnes incontinentes, Gewerbestrasse 12, CH-8132 Egg, Tél. 044 994 74 30, Fax 044 994 74 31), vous trouverez d'autres informations concernant l'incontinence, l'annonce d'événements, des liens vers des centres spécialisés et des groupes de soutien.

Editeur: Astellas Pharma SA



Avec l'aimable soutien de Madame Hanne Ryttergaard, physiothérapeute spécialisée, et d'Astellas Pharma Suède.