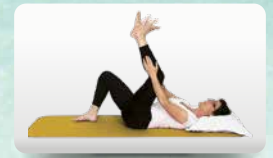


# Rééducation de la vessie et du plancher pelvien

pour les femmes



## Informations sur l'incontinence

### L'incontinence, une affection si souvent considérée comme taboue

Peut-être vous sentez-vous terriblement seule avec vos troubles. Jusqu'ici, la pudeur vous empêchait de parler à quelqu'un de votre vessie hyperactive. Ni votre médecin, ni votre famille, vos amis ou collègues de travail n'ont connaissance de vos problèmes.

### Vous n'êtes pas un cas unique

Environ 17 % des hommes de plus de 40 ans, soit 560'000 personnes, sont concernés en Suisse.<sup>1</sup> La fréquence augmente fortement avec l'âge. Même des personnes jeunes et actives, des femmes pendant la grossesse et après l'accouchement, en sont atteintes.

Vous ne le saviez pas ? Ce n'est pas étonnant, pour vous comme pour bien d'autres, les problèmes de vessie restent encore tabous.

Adressez-vous à votre médecin et parlez-lui de vos soucis de vessie. Il n'est jamais trop tard pour entreprendre une rééducation ciblée de la vessie et du plancher pelvien !

<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.

## Sommaire

Quelles sont les formes d'incontinence ?.....	3
Comment le plancher pelvien est-il constitué ? .....	3
En quoi consiste la rééducation du plancher pelvien ? .....	4
Exercices pour la circulation sanguine dans l'abdomen .....	5
Exercices pour le plancher pelvien pour les femmes – niveau débutant ...	7
Exercices pour le plancher pelvien pour les femmes – niveau avancé.....	8
Rééducation fonctionnelle .....	9
Rééducation de la vessie .....	10

## Quelles sont les formes d'incontinence ?

La forme d'incontinence la plus fréquente est l'incontinence de stress ou d'effort.

Elle survient en cas d'effort physique comme la toux, l'éternuement, le jogging. Un plancher pelvien fragile ou lésé est souvent la cause de cette fuite d'urine. Une naissance sollicite fortement le plancher pelvien et peut donc contribuer à l'abîmer ou à l'affaiblir. Une toux chronique, le soulèvement de lourdes charges et la constipation peuvent également affaiblir le plancher pelvien. Pour traiter l'incontinence de stress ou d'effort, la rééducation du plancher pelvien est de première importance.

L'incontinence d'urgence se produit lors d'un besoin subit et pressant d'uriner. Sa cause réside dans une vessie dite hyperactive. Son déclenchement est souvent difficile à trouver. Il est possible de ressentir un besoin si impérieux qu'il n'est plus possible de le maîtriser et que la vessie commence à se vider. La rééducation vésicale et un traitement médical par des médicaments sont les principales options thérapeutiques pour calmer la vessie hyperactive.

## Comment le plancher pelvien est-il constitué ?

Le plancher pelvien est comme un hamac bien tendu au bas du bassin. Il se compose de trois couches musculaires, de ligaments et de tissu conjonctif. Son réseau ferme l'ouverture inférieure du bassin osseux dont il relie les parois intérieures. Le plancher pelvien n'a qu'environ 1 mm d'épaisseur, mais il offre un soutien aux organes de l'abdomen (vessie, utérus et intestin) et assure la fermeture de l'urètre, du vagin et de l'anus.

## En quoi consiste la rééducation du plancher pelvien ?

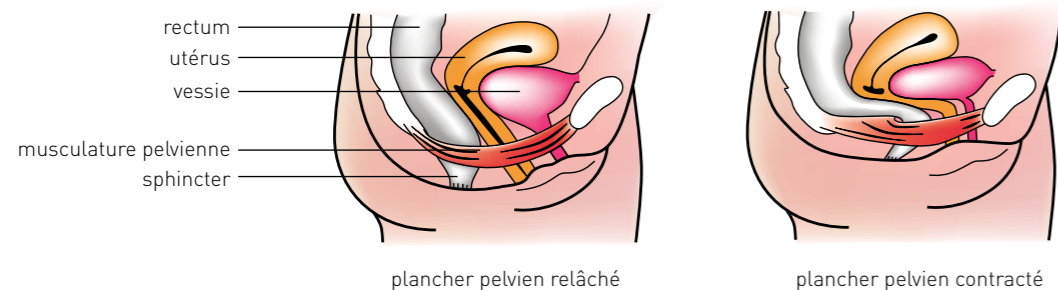
Le plancher pelvien (situé entre le vagin et l'anus) ne se voit pas et on ne le sent pas non plus. Il est pourtant possible d'apprendre à contracter volontairement les muscles du plancher pelvien et à les renforcer grâce à une rééducation ciblée. Celle-ci comprend des exercices aussi bien de contraction que de relâchement. Si vous contractez le sphincter de l'urètre comme si vous vouliez interrompre volontairement un jet d'urine, d'autres muscles de la région se contractent automatiquement : les muscles du plancher pelvien. On sent alors les muscles autour du vagin et de l'anus dans la partie inférieure du bassin se relever légèrement, ils semblent s'enfoncer à l'intérieur du corps.

Lors de la rééducation du plancher pelvien, il importe de contracter les muscles pelviens sans l'aide de la musculature abdominale et fessière. On évite ainsi d'entraîner les « faux » muscles.

En règle générale, les exercices sont à répéter plusieurs fois. Il est important de ne pas retenir sa respiration pendant les exercices, mais de l'associer en respirant très normalement pendant les contractions. Les pauses ont aussi de l'importance, elles permettent aux muscles de se relâcher et de se préparer à l'exercice suivant.

Pour entraîner durablement votre plancher pelvien, il vous faut continuer les exercices pendant au moins trois mois. Mais trois minutes par jour suffisent.

**Quel est l'objectif de la rééducation ?** Obtenir rapidement une contraction, la maintenir pendant 8 à 10 secondes et réussir à répéter l'exercice 20 fois de suite, c'est-à-dire atteindre un bon contrôle du plancher pelvien.



## Exercices pour la circulation sanguine

Les exercices pour activer la circulation sanguine de l'abdomen augmentent l'effet de la rééducation du plancher pelvien. Celle-ci vous paraîtra plus facile si vous exécutez les exercices ci-après avant.

- 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 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 pour les femmes – 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.



## Exercices pour le plancher pelvien pour les femmes – niveau avancé

- 3 Tenez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Contractez le sphincter comme pour interrompre un jet d'urine. Les muscles autour du vagin et 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.



- 4 Asseyez-vous sur une chaise. Contractez le sphincter comme pour interrompre un jet d'urine. Les muscles autour du vagin et 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 : penchée en avant, dos bien droit ou appuyée 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.



## Réducation fonctionnelle

- 1 Asseyez-vous sur une chaise. Contractez les muscles du plancher pelvien. Relevez-vous et maintenez la contraction. Asseyez-vous et relâchez. Répétez l'exercice 5 fois.

Lors de la rééducation fonctionnelle, vous apprenez à contracter les muscles avant que votre plancher pelvien ne soit soumis à un effort.

Chaque fois que la musculature du ventre est sollicitée, la pression croît sur le plancher pelvien. C'est pourquoi il faut contracter les muscles en même temps.

Cela signifie qu'il vous faut contracter les muscles du plancher pelvien lorsque vous tousez, éternuez, soulevez une charge, entraînez les muscles abdominaux ou lorsque vous vous levez.



## Rééducation 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.

### Valeurs normales pour la vessie :

- Miction 5–7 fois la journée
- Miction 0–1 fois la nuit
- Volume complet de la vessie 500–600 ml
- Vidange de la vessie lorsque son contenu atteint 250–300 ml

Nous vous recommandons de boire 1–2 litre(s) par jour, café et thé inclus. Buvez surtout dans la journée et arrêtez assez tôt dans la soirée.

### 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 d'uriner difficile à maîtriser.
- vous devez aller fréquemment aux toilettes.
- vous n'urinez chaque fois que de petites quantités.
- vous savez toujours exactement où se trouvent les toilettes.

### Que puis-je faire en cas d'urgence ?

- Restez debout sans bouger.
- Maîtrisez l'urgence d'uriner par une contraction du plancher pelvien, que vous maintiendrez pendant 20 à 30 secondes. Les muscles de la vessie se relâchent alors et le besoin urgent disparaît.
- Pensez à quelque chose d'autre que votre besoin 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 seule 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.

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, Richtiring 28, 8304 Wallisellen



Cette brochure se base sur les contenus du site de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch).  
Les exercices de renforcement du plancher pelvien nous ont été fournis par Hanne Ryttergaard, physiothérapeute et urothérapeute.  
La brochure a été réalisée avec l'aide d'Astellas Pharma Sweden.