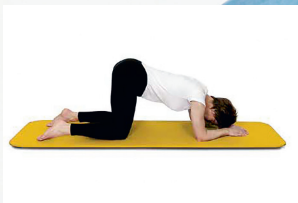
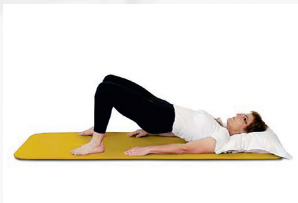


Rééducation de la vessie et du plancher pelvien pour les femmes





Editeur : Astellas Pharma SA

Contenu

L'hyperactivité vésicale	4
L'incontinence urinaire	5
Le plancher pelvien	8
Exercices pour stimuler la circulation sanguine	11
Exercices pour débutantes	13
Exercices pour avancées	14
Réducation fonctionnelle	16
Réducation de la vessie	17

L'hyperactivité vésicale – avez-vous déjà vécu cette situation ?

Vous n'êtes pas chez vous, et vous ressentez tout d'un coup une forte envie d'uriner.

L'hyperactivité vésicale (HAV) est un trouble très fréquent : en Suisse, 16 % des adultes de 40 ans et plus sont concernés.¹ La fréquence augmente nettement avec l'âge, mais les femmes jeunes, actives, enceintes ou en post-partum peuvent également être concernées.

Parmi les symptômes principaux, on retrouve une urgence mictionnelle intense et soudaine (urgence mictionnelle impérative), des mictions fréquentes (pollakiurie), plus de deux passages aux toilettes pendant la nuit (nycturie) et une perte involontaire d'urine (incontinence).



Envie soudaine d'uriner
(urgence mictionnelle)



Miction fréquente
(pollakiurie)



Miction nocturne
(nycturie)



Perte involontaire
d'urine (incontinence)

Parlez-en avec votre médecin. Et n'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour rééduquer votre vessie et votre plancher pelvien !

Qu'est-ce que l'incontinence urinaire ? L'incontinence urinaire désigne une incapacité à se retenir, ou l'émission de pertes involontaires d'urine.

Les personnes atteintes ne sont plus en mesure de retenir leur urine dans leur vessie et de l'évacuer de manière contrôlée.

Les spécialistes distinguent divers types d'incontinence urinaire, dont les principaux sont l'incontinence par impériosité, l'incontinence à l'effort, l'incontinence mixte et l'incontinence par regorgement.

Chez la femme, l'incontinence de stress, l'incontinence à l'effort et l'incontinence mixte sont les formes les plus fréquentes. L'incontinence mixte allie les symptômes d'une incontinence par impériosité et ceux d'une incontinence à l'effort. Elle concerne surtout les femmes à partir de 50 ans.



L'incontinence à l'effort (incontinence de stress)



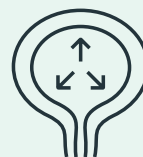
- L'incontinence à l'effort se caractérise par des pertes de gouttes d'urine involontaires **avec l'activité physique**, lorsqu'on saute, court ou soulève des charges lourdes.
- Chez certaines personnes, cela se produit déjà lorsqu'elles rient, toussent ou éternuent, car ces mouvements augmentent la pression dans l'abdomen.
- Cette forme d'incontinence ne s'accompagne pas d'une urgence mictionnelle.
- Un affaiblissement des muscles pelviens est souvent en cause.
- Les femmes sont plus touchées que les hommes, car leur plancher pelvien est davantage sollicité pendant les grossesses et les accouchements. Lorsque le plancher pelvien est fragilisé, le système sphinctérien de la vessie ne fonctionne plus correctement, et l'urètre ne se ferme plus suffisamment.

L'incontinence par impériosité



- L'incontinence par impériosité se manifeste par une sensation d'urgence soudaine et intense, ainsi que des pertes d'urines incontrôlées, par jets, dues à des contractions involontaires des muscles de la vessie alors que celle-ci n'est pas pleine.
- **Ce type d'incontinence n'est pas lié à l'activité physique.**
- Elle semble être associée à une mauvaise communication entre le cerveau et la vessie, qui se contracte alors qu'elle n'est pas pleine. Ses causes restent encore quelque peu mystérieuses.

L'incontinence par regorgement



- L'incontinence par regorgement est la forme d'incontinence la plus fréquente chez les hommes. Elle peut apparaître en raison d'un rétrécissement progressif de l'urètre dû à l'âge ou d'une hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Dans ces cas, la vessie ne se vide plus complètement. L'urine résiduelle provoque alors un regorgement dans la vessie, et des gouttes s'échappent.

Qu'est-ce que le plancher pelvien, exactement ?

Comme nombre d'entre nous, vous n'avez sans doute jamais trop prêté attention à votre plancher pelvien. Pourtant, cette zone a de nombreuses fonctions essentielles :

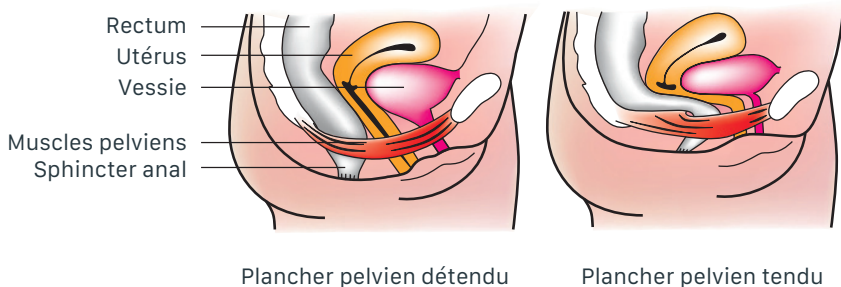
- Le plancher pelvien maintient les organes qui se trouvent dans l'abdomen et dans le bassin.
- Il maintient l'étanchéité de la vessie.
- Il apporte davantage de plaisir durant les relations sexuelles.

Le plancher pelvien est une sorte de hamac bien tendu dans la partie inférieure du bassin. Il se compose de trois couches de muscles, de ligaments et de tissu conjonctif. Son réseau tissé d'environ 1 mm d'épaisseur seulement « ferme » les os du bassin, ouverts vers le bas, et relie les côtés internes des os. Il maintient le bas-ventre (la vessie, l'utérus et le rectum) en place et assure la fermeture de l'urètre, du vagin et de l'anus.

Comment peut-on le percevoir et le renforcer ?

Le plancher pelvien (la zone qui se situe entre le vagin et l'anus) ne se voit pas, et on ne le sent généralement pas. Mais on peut tout de même contracter et détendre ces muscles de manière volontaire et les renforcer grâce à des exercices spécialement conçus à cet effet. Des exercices ciblés vous aideront à prendre conscience de votre plancher pelvien et à l'activer volontairement, ce qui a un effet bénéfique sur la vessie.

La rééducation du plancher pelvien comprend à la fois des exercices de contraction et de relâchement. Lorsque vous contractez le sphincter de l'urètre comme si vous vouliez interrompre volontairement un jet d'urine, d'autres muscles de cette zone se contractent automatiquement : ce sont les muscles du plancher pelvien. Vous sentez alors les muscles autour du vagin et de l'anus, dans la partie inférieure du bassin, se soulever légèrement. C'est comme s'ils rentraient un peu plus à l'intérieur du corps.



Lors de la rééducation pelvienne, il est essentiel de contracter les muscles pelviens de manière isolée, sans l'aide des abdominaux ou des fessiers. On s'assure ainsi d'entraîner les « bons » muscles.

Chaque exercice est généralement répété plusieurs fois. Il est important de ne pas bloquer la respiration, et d'harmoniser les mouvements à la respiration. Respirez normalement pendant les exercices de contraction, et veillez à faire des pauses pour détendre vos muscles et vous préparer à l'exercice suivant.

Pour entraîner le plancher pelvien sur le long terme, faites ces exercices régulièrement pendant au moins trois mois. Des séances de trois minutes quotidiennes suffisent.

L'objectif de la rééducation :

Réussir à contracter rapidement la musculature pelvienne, maintenir la tension pendant 8 à 10 secondes, et répéter les exercices 20 fois, les uns après les autres. En bref, réussir à maîtriser votre plancher pelvien.

Exercices pour stimuler la circulation sanguine

Les exercices conçus pour stimuler la circulation dans le bas-ventre rendent la rééducation pelvienne plus efficace. Lorsque vous les faites avant votre séance de rééducation pelvienne, ils facilitent la contraction musculaire.

1



Couchez-vous sur le dos, les jambes pliées. C'est la position de départ. Prenez 5 respirations profondes, par le ventre.

2



Adoptez la position de départ. Levez les fesses jusqu'à ce que vos cuisses et le haut de votre corps forment une ligne droite. Maintenez la tension pendant 5 secondes. Détendez vos muscles. Répétez l'exercice 5 fois.

3



Adoptez la position de départ. Levez une jambe et tournez votre pied 20 fois. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

4



Adoptez la position de départ. Levez les deux jambes et secouez-les pendant 20 secondes.

5



Adoptez la position de départ. Levez une jambe et attrapez l'arrière de votre genou avec les deux mains. Pliez et tendez la jambe 10 fois. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

6



Mettez-vous à quatre pattes. Tenez la position pendant 1 minute. Veillez à garder le dos droit. Prenez 5 profondes respirations.

Commencez la rééducation pelvienne après ces exercices.

Exercices pour débutantes

1



Couchez-vous sur le dos, les jambes pliées, les pieds au sol. Contractez le sphincter de l'urètre, comme si vous vouliez retenir un jet d'urine. Vous sentirez une légère tension musculaire vers le haut et l'intérieur du bassin.

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

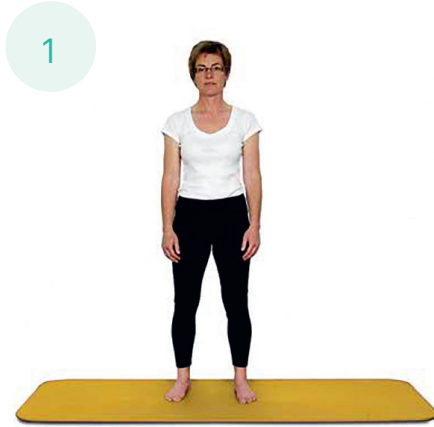
2



Vous pouvez aussi faire ces exercices allongée sur le côté, les jambes pliées. N'oubliez pas d'alterner le côté droit et le côté gauche.

Attention : vous devez pouvoir sentir vos muscles se détendre. Si ce n'est pas le cas, vous avez maintenu la tension trop longtemps, ou vos muscles sont fatigués. Arrêtez alors votre séance de rééducation.

Exercices pour avancées



Tenez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Contractez le sphincter de l'urètre, comme si vous vouliez retenir un jet d'urine. Soulevez légèrement les muscles autour de l'anus, sous le pelvis, comme si vous essayiez de les rentrer à l'intérieur du corps. Vous sentirez une légère tension musculaire vers le haut et l'intérieur du bassin. Maintenez la tension pendant 5 à 10 secondes. Faites une pause de 10 secondes. Répétez l'exercice 10 à 20 fois.

2



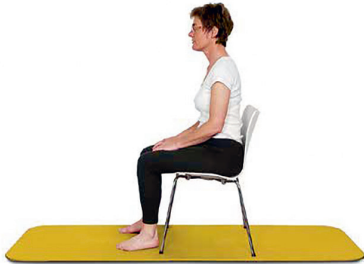
Asseyez-vous sur une chaise. Contractez le sphincter de l'urètre, comme si vous vouliez retenir un jet d'urine. Soulevez légèrement les muscles autour de l'anus, sous le pelvis, comme si vous essayiez de le rentrer à l'intérieur du corps. Vous sentirez une légère tension musculaire vers le haut et l'intérieur du bassin.

1. Maintenez la tension pendant 5 à 10 secondes. Faites une pause de 10 secondes.
2. Maintenez la tension pendant 30 secondes. Faites une pause de 30 secondes. Répétez l'exercice une fois.

Attention : vous devez pouvoir sentir vos muscles se détendre. Si ce n'est pas le cas, vous avez maintenu la tension trop longtemps. Répétez l'exercice 10 à 20 fois. Le mieux est d'alterner les trois positions assises : penchée vers l'avant, le dos droit et penchée vers l'arrière.

Faites ces exercices 2 fois par jour.
Arrêtez lorsque vos muscles pelviens sont fatigués.

Réducation fonctionnelle



Asseyez-vous sur une chaise. Contractez vos muscles pelviens. Levez-vous et maintenez cette tension. Rasseyez-vous et détendez-vous. Répétez l'exercice 5 fois.



La rééducation fonctionnelle consiste à apprendre à contracter les muscles avant de solliciter le plancher pelvien. A chaque fois que vous contractez les abdominaux, la pression exercée sur le plancher pelvien augmente, c'est pourquoi il vous faut contracter vos muscles en même temps.

Vous devez contracter vos muscles pelviens quand :

- Vous toussiez et vous éternuez
- Vous soulevez des charges
- Vous sollicitez vos abdominaux
- Vous vous levez

Rééducation de la vessie

La rééducation de la vessie aide à mieux la maîtriser pour qu'elle augmente progressivement sa capacité de rétention d'urine. Pour cela, il vous faut rééduquer votre plancher pelvien en parallèle.

Quelles sont les valeurs normales d'une vessie ?

- 5 à 7 mictions au cours d'une journée
- 0 à 1 miction pendant la nuit
- 1 à 1.5 l d'urine produite durant une journée
- Vidange de la vessie lorsqu'elle contient 2.5 à 5.5 dl

Nous vous recommandons de boire 1 à 2 litres par jour, café et thé compris. Buvez surtout pendant la journée, et arrêtez tôt dans la soirée.

L'objectif de la rééducation de la vessie :

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

Attention : l'entraînement de la vessie prend du temps et demande de la patience. Dans la plupart des cas, il faut compter environ 3 mois avant d'observer ses effets.

Voici comment retarder vos passages aux toilettes :

- Penchez-vous en avant comme pour lacer vos chaussures. Le changement de pression diminue la sensation d'envie pressante.
- Restez debout ou asseyez-vous à nouveau. Respirez calmement.
- Essayez de vous distraire en pensant à vos vacances, votre liste de courses ou votre prochain rendez-vous chez le coiffeur.

Vous aurez besoin d'une bonne dose de volonté, car vous avez l'habitude d'écouter les signaux de votre vessie et d'aller aux toilettes à chaque fois que vous ressentez ce besoin. Mais vous devriez pouvoir décider vous-même du moment où vous vous rendez aux toilettes, même lorsque vous êtes sur le pas de la porte, les clefs en main, prête à rentrer chez vous !

Voici un bon conseil : cherchez un meuble sur lequel vous appuyer, une table ou un cadre de porte, par exemple. Contractez vos mollets et montez sur la pointe des pieds. Ce mouvement réprime les signaux envoyés au cerveau, pour que vous puissiez vous rendre à temps aux toilettes.

Voici à quoi ressemble un programme d'entraînement :

- Commencez par retarder chaque visite aux toilettes de 5 minutes.
- Essayez ensuite de tenir 10 minutes.
- Augmentez l'intervalle jusqu'à ce que vous puissiez attendre 3 heures.

Les quelques astuces suivantes sont aussi utiles pour vider votre vessie :

- Lorsque vous êtes assise sur les toilettes, veillez à ce que vos cuisses soient bien soutenues. Posez les pieds sur le sol ou sur un petit tabouret.
- Prenez votre temps.
- Il est important de vider complètement votre vessie à chaque fois.
- N'exercez aucune pression lors de la miction.
- Laissez couler l'urine d'elle-même.
- Si aucune urine ne sort, levez-vous, faites quelques pas, et réessayez.
- Répétez ce processus jusqu'à ce que votre vessie soit vide.

Vous réussirez ainsi à :

- Vider complètement votre vessie.
- Diminuer le risque d'infections urinaires.
- Espacer vos mictions.

Avez-vous d'autres questions ?

Le site de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes est une mine d'informations.

La Société suisse d'aide aux personnes incontinentes veut également contribuer à briser les tabous entourant l'incontinence urinaire et, surtout, inciter les personnes concernées à se confier à un spécialiste afin d'élucider la cause de cette incontinence et d'initier un traitement ciblé.



Sur son site Internet www.inkontinex.ch/fr/, vous trouverez des informations sur l'incontinence, des événements, des liens vers des centres du plancher pelvien et vers le cercle des mécènes.

Sur recommandation de votre médecin

Timbre du cabinet



Documents pour les patients

www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/documents-pour-les-patients

Le site Internet www.astellas.ch contient des brochures utiles, notamment sur la rééducation du plancher pelvien, un journal des mictions ou encore une brochure détaillée destinée aux patients.

Cette brochure a été réalisée avec l'aimable soutien de Hanne Ryttergaard, physiothérapeute et urothérapeute, et d'Astellas Pharma Suède.

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

Les données et les publications citées peuvent vous être transmises sur demande.



Editeur : Astellas Pharma SA, Richtiring 28, 8304 Wallisellen