

Annexe 2

EXERCISES DES MUSCLES PELVIENS (KEGEL)

Information destinée aux patients (homme ou femme)

QUE SONT LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN?

Les muscles pelviens soutiennent la vessie et les intestins. Chez les femmes, ils supportent aussi l'utérus (la matrice). Certaines situations peuvent affaiblir les muscles pelviens - faire constamment des efforts pour vider la vessie ou les intestins, le surplus de poids, les accouchements, etc. Parfois, lorsque les muscles pelviens sont faibles vous pouvez perdre un peu d'urine lorsque vous tousssez, éternuez ou faites de l'exercice.

QUELS SONT LES EXERCICES DES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN?

Heureusement, on peut raffermir ces muscles à nouveau. Les exercices des muscles du plancher pelvien (parfois appelés les exercices de Kegel) peuvent raffermir les muscles autour de l'orifice de la vessie et des intestins.

Tout comme n'importe quel autre muscle de votre corps, certains exercices peuvent renforcer les muscles pelviens. En les faisant correctement et régulièrement, vous pourrez renforcer vos muscles pelviens. Des muscles plus forts diminuent, voire même éliminent la perte d'urine chez la plupart des femmes et chez beaucoup d'hommes aussi. De plus, il n'y a pas de risque, de frais ni de douleur!

COMMENT FAIRE CES EXERCICES?

Comme la plupart des exercices, cela demande, du moins au début, un peu de pratique. Par contre, pour obtenir des résultats, il est très important de vous assurer que les exercices sont correctement exécutés.

Pour démarrer:

La **première étape** consiste à identifier les bons muscles. Cela peut prendre plusieurs essais. En réalité, beaucoup de personnes contractent les mauvais muscles au début. Il vaut mieux être en position assise pour trouver les bons muscles.

Imaginez que vous tentez d'empêcher le passage d'un gaz ou de selles. Serrez les muscles que vous contracteriez alors. Ces muscles font partie du même groupe de muscles que ceux qui contrôlent l'ouverture de la vessie.

Il est important de faire travailler les bons muscles. Il peut être utile de demander l'aide d'un médecin ou d'une infirmière qui vous enseigneront la bonne technique. Les hommes peuvent ressentir que leur pénis est légèrement tiré vers leur corps. Les femmes, de leur côté, peuvent faire la vérification suivante (ou demander à leur médecin ou infirmière de le faire): allongez-vous sur le dos et introduisez un doigt dans votre vagin. Contractez les muscles pelviens. Si vous ressentez une pression autour du doigt, cela vous confirme que vous contractez le bon muscle.

Consultez votre professionnel de la santé si vous éprouvez le *moindre* problème à identifier ces muscles.

La **deuxième étape** consiste, une fois que vous avez identifié les bons muscles, à les contracter tout en gardant les autres muscles relâchés. *Soyez attentifs; ne retenez pas votre respiration, ne contractez pas les muscles de vos fesses ni de votre abdomen.* Si vous contractez les mauvais muscles, cela peut augmenter la pression exercée sur les muscles qui contrôlent la vessie. Respirez lentement et profondément durant les exercices.

La **dernière étape** consiste à trouver un endroit calme pour faire les exercices — habituellement la salle de bain ou une chambre à coucher — afin de vous aider à vous concentrer. Au début, vous voudrez peut-être vous allonger ou vous asseoir les genoux écartés.

Pour démarrer la routine d'exercices

Assurez-vous que vous exécutez correctement les exercices avant de commencer la routine d'exercices. Imaginez que vous tentez de retenir le passage d'un gaz ou d'urine.

1. Contractez ou «serrez» les muscles pelviens.
2. Tenez la contraction pendant un décompte *lent* de 3 (1 et 2 et 3).
3. Relâchez pendant 1 et 2 et 3.
4. Répétez l'exercice mais ne le faites pas trop longtemps. Chaque séquence de tension et de relâchement compte pour une répétition.

Chaque jour, vous pouvez faire *un ou l'autre* de ces programmes

- deux «séries» de répétitions de cinq minutes chacune *ou*
- quatre ou cinq «séries» de 10 ou 15 répétitions par série.

L'un ou l'autre de ces programmes d'exercices permet d'atteindre *l'objectif* d'au moins 50 répétitions par jour.

Nous vous recommandons d'augmenter graduellement «l'intensité» jusqu'à atteindre des séries complètes d'exercices. Au début, vous serez peut-être incapable de maintenir une tension constante pendant le décompte lent de trois *ou* de faire une série de 10 répétitions *ou* durant une période de cinq minutes.

Les exercices seront plus faciles à exécuter au fur et à mesure que les muscles se fortifient. Lorsque cet exercice vous semble facile, essayez d'augmenter la contraction pendant un compte de 5 puis relâcher pendant 5. Soyez patients, il peut s'écouler un certain temps avant de constater des résultats.

N'abandonnez pas. Souvenez-vous que cela ne prend que quelques minutes à quelques reprises durant la journée.

OUÛ ET QUAND DEVRAIS-JE FAIRE LES EXERCICES?

Habituellement, la meilleure méthode consiste en sessions régulières, programmées dans votre horaire de la journée à heure fixe. Plusieurs personnes conseillent cinq minutes le matin avant de se lever et cinq minutes le soir avant de se coucher. Au début, il n'est pas efficace d'essayer de faire les exercices au moment où vous y pensez.

Une fois que vous avez établi votre routine d'exercices, vous pouvez alors faire des

exercices *supplémentaires* pendant que vous faites d'autres activités comme regarder la télévision, repasser ou relaxer.

Pendant ces activités, vous voudrez peut-être alors essayer *d'ajouter* les «Kegel rapides» qui consistent à contracter et à relâcher rapidement les muscles pelviens 10 fois.

PENDANT COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE FAIRE LES EXERCICES?

En général, chez la plupart des femmes et des hommes, il faut de 6 à 12 semaines pour constater un changement dans la perte d'urine.

Une fois que vous avez atteint votre objectif, vous pouvez faire les exercices pendant cinq minutes, trois fois par semaine. Si vous recommencez à avoir des problèmes de perte d'urine, vous devrez peut-être revenir à une routine quotidienne de plusieurs séries d'exercices.

Comme la plupart des exercices, ces exercices sont plus utiles si vous les faites à vie. Des suivis réguliers et périodiques avec votre médecin de famille permettront d'évaluer les bienfaits de ces exercices et de revoir la technique au besoin.

ATTENTION AUX ÉTERNUEMENTS!

Vous pouvez vous protéger et protéger vos muscles pelviens de l'augmentation soudaine de pression en vous retenant lorsque vous éternuez, levez des poids ou sautez.

Essayez de prévoir. Juste avant, serrez vos muscles pelviens et tenez-les ainsi jusqu'à ce que vous ayez fini d'éternuer, de lever le poids ou de sauter. «Retenez-vous jusqu'à ce que l'éternuement soit passé». Il vous arrivera peu d'accidents une fois que vous serez entraîné à contracter vos muscles pelviens juste avant d'éternuer.

Les stratégies d'autogestion suivantes aident à réduire les fuites d'urine:

- Pratiquez la double miction: videz votre vessie le plus possible, relaxez une minute puis essayez d'uriner à nouveau.
- Portez des vêtements faciles à enlever (p.ex. des pantalons avec des bandes élastiques).
- Utilisez des sous-vêtements absorbants ou des coussinets pour absorber les pertes d'urine. Recherchez les produits qui contiennent des désodorisants. Ayez une bonne hygiène de la région génitale.
- Pour les femmes: (1) Croisez vos jambes pour arrêter la perte d'urine lorsque vous tousssez, éternuez ou riez. (2) Insérez un tampon dans votre vagin pendant que vous faites vos exercices.
- Entraînez votre vessie à uriner selon un horaire qui permet d'augmenter graduellement le temps entre chaque miction.

Si vos symptômes ne s'améliorent pas, parlez-en à votre médecin. De plus, si les renseignements de ce feuillet diffèrent de votre programme et que ces différences vous préoccupent, communiquez avec votre médecin, votre infirmière ou votre physiothérapeute pour revoir votre plan d'exercices.

ÉLÉMENTS CLÉS:

1. Pour rendre vos exercices plus agréables, écoutez de la musique pendant que vous les faites!
2. Une fois que vous avez établi votre routine, vous pouvez faire vos exercices en même temps que vous effectuez d'autres activités comme conduire, regarder la télévision ou préparer le souper.
3. Souvenez-vous ne **pas** faire d'exercices des muscles pelviens pendant que vous urinez. En fait, cela pourrait même affaiblir vos muscles.
4. Établissez un calendrier d'exercices et indiquez chaque session d'une marque ou d'une étoile. En plus de servir d'aide-mémoire, ce calendrier vous permettra de suivre l'évolution de votre programme.
5. Si vous cessez de faire les exercices, recommencez! Souvenez-vous que les exercices doivent être faits *régulièrement* pour donner des résultats.

Adapté de: –

Sources Internet:

- The Board of Trustees of the University of Illinois, 1996;
- Mayo Clinic Health Letter, January 1998;
- Kegel Exercises for Urinary Incontinence. Department of Nursing: Children's and Women's Services/OB-GYN Patient Education Committee. Iowa Health Book: Obstetrics and Gynecology; August 1997.

Feuillet explicatif:

- Skelly J, Eyles P, Boblin-Cummings S, Davis H. Promoting Continence Care in Canada. McMaster Univ Bookstore; ISBN 1-894088-06-9.

VOUS POUVEZ REPRODUIRE CE FEUILLET D'INFORMATION.