



Incontinence urinaire

Des conseils pour contrôler votre vessie !

L'incontinence urinaire c'est quand je **perds de l'urine involontairement**. Cette incontinence elle peut être **due à l'effort**, par exemple quand je fais du sport, je tousse, j'éternue, je me lève, je jardine, je soulève du poids... Elle peut aussi être **due à des urgences non maîtrisées**. Puis, il existe ce qu'on appelle **les incontinenances mixtes**, où on retrouve les 2 types d'incontinenances.

POURQUOI J'AI DES FUITES ?



un plancher pelvien faible, peu tonique, qui manque de reflexe



des pressions trop importantes et mal dirigées et en direction du plancher pelvien



pendant la grossesse, le poids pris et le poids du bébé



La compétence du plancher pelvien peut être altérée par l'accouchement





Lutter contre mes fuites à l'effort

Utiliser ce qu'on appelle **le verrouillage avant l'effort**. Je m'apprête à tousser, je viens **contracter mon périnée, ainsi que mon muscle transverse** pour éviter les pressions sur le périnée. Ainsi lorsque je tousse ou j'éternue ou lorsque je rigole, mon périnée est verrouillé, mes pressions sont bien réparties et cela me permet de ne pas avoir de fuites. Evidemment, cela se travaille en dehors des efforts pour que le moment venu je sois capable d'être réactive.

Lutter contre mes fuites lors d'une urgence

Lors d'une envie très pressante, la première idée va être de **se calmer, respirer et se concentrer**. Ensuite :

- 1. Je contracte mon périnée de façon spécifique et modérée**
- 2. Je garde cette contraction stable pendant environ 10 secondes, le temps que ma vessie arrête sa contraction**
- 3. Je me dirige vers les toilettes si ma vessie est pleine.**

Si je suis allée aux toilettes il y a 30 minutes et je n'ai pas bu depuis, alors ma vessie n'est pas pleine. Je dois juste informer ma vessie qu'il n'est pas encore l'heure de se vider. Je contracte légèrement mon périnée, environ 10 secondes, le temps que la vessie se relâche et ainsi que le besoin passe. Je répète cette contraction autant de fois que le besoin se fait sentir.



Comment prévenir l'incontinence et protéger mon périnée ?

La prévention est importante, parfois les femmes et les hommes acceptent de perdre quelques gouttes dans la journée ou s'habitue à ces pertes et se mettent à utiliser des protections... Il faut dès les premiers signes consulter son médecin qui vous dirigera vers des personnes compétentes pour vous prendre en charge.

Avant tout signe d'incontinence il pourrait être pertinent de **faire évaluer votre périnée**. Ainsi, vous apprendrez à **maîtriser les différentes contractions musculaires** que votre périnée peut effectuer.

À la maison je contracte régulièrement mon plancher pelvien de manière rapide et en endurance. Nombre de répétition à déterminer avec votre physiothérapeute. J'évite les mouvements parasites ainsi que la contractions des gros muscles a proximité du plancher pelvien (fessiers, adducteurs...)

Votre séance de physiothérapie

N'hésitez pas à prendre contacte avec nous pour plus d'informations ou pour une prise de rendez-vous.

Pendant la séance de physiothérapie, un de nos physiothérapeute spécialisé en incontinence urinaire ferait un **bilan et vous proposerai des techniques adaptées** (Biofeedback, sonde vaginale ou anale, exercices de posture, travail manuel..) afin de vous rééduquer efficacement.

Physiothérapie des Grangettes

+41 22 552 39 97
secretariat@physio-desgrangettes.ch
Route de Chêne, 112 CH
1224 Chêne-Bougeries, bâtiment M
Lu à Je 7h30–19h, Ve 7h30–18h
www.physiotherapie-grangettes.ch

Physiothérapie La Colline Carouge

+41 22 552 39 95
carouge@physio-lacolline.ch
Rue Roi-Victor Amé 7 - 1227 Carouge
Lu à Ve 7h30–19h
www.physiotherapie-lacolline.ch

