

Les exercices du plancher pelvien

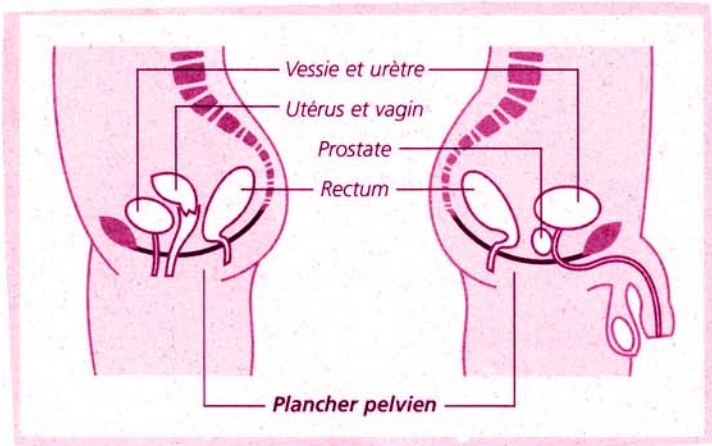
Une solution à la faiblesse du plancher pelvien

La musculature du plancher pelvien est formée de 3 couches musculaires qui referment la base du bassin. Elle s'étend comme un hamac entre le pubis et le coccyx.

La faiblesse de cette musculature peut entraîner des pertes d'urine ou de selles, la difficulté à retenir les gaz intestinaux et une diminution de la satisfaction sexuelle. La musculature du plancher pelvien peut s'affaiblir suite à une grossesse, période où le plancher pelvien s'étire (s'affaiblit) sous le poids (pression)

de l'utérus qui augmente de volume.

D'autres situations comme la constipation chronique, la toux à répétition et les sports de sauts peuvent augmenter la pression sur le plancher pelvien et par conséquent l'affaiblir.



Plancher pelvien fort
Pas d'écoulement



Plancher pelvien faible
Écoulement



Les exercices de Kegel

Nommés exercices de Kegel parce qu'il ont été mis au point par le Dr Arnold H. Kegel dans les années 1950, ces exercices visent le renforcement de la musculature du plancher pelvien. Lorsque la force du plancher pelvien augmente, le serrement exercé sur l'urètre (conduit par lequel l'urine s'écoule de la vessie) est plus grand. Par conséquent, l'urine ne s'écoule pas lors d'une toux ou d'un éternuement. De la même façon, le serrement est plus grand sur le canal anal ce qui permet d'éviter les pertes de selles ou de gaz. Finalement, le resserrement de la cavité vaginale chez la femme augmente la sensibilité lors des relations sexuelles. Chez l'homme le renforcement du plancher pelvien peut améliorer la qualité et la durée de l'érection augmentant ainsi la satisfaction sexuelle.

Dans la plupart des cas, les pertes d'urines ou de selles, la difficulté à retenir les gaz intestinaux et la diminution de la satisfaction sexuelle causées par l'affaiblissement du plancher pelvien peuvent être guéries, traitées ou contrôlées avec succès. Les exercices de Kegel représentent la méthode la plus simple pour rééduquer les muscles du plancher pelvien mais ne sont pas toujours suffisants pour régler complètement le problème. Si vous avez de la difficulté à trouver les muscles à faire travailler, le (la) physiothérapeute qui se spécialise en rééducation du plancher pelvien peut vous aider, notamment par les programmes d'exercices personnalisés, les techniques manuelles, l'électrostimulation, et le biofeedback.

Les exercices de Kegel représentent la méthode la plus simple pour rééduquer les muscles du plancher pelvien.

Exercices

Pour faire les exercices de Kegel

1. Choisissez un endroit tranquille où vous pourrez vous concentrer sur vos exercices. 1
2. Dans la position couchée sur le dos, genoux fléchis, resserrez les muscles du plancher pelvien comme pour retenir les urines et les selles. Imaginez un hamac entre vos jambes qui se ressert et remonte vers le haut. 2
Pour les femmes – Vérifiez que vous serrez les bons muscles en insérant un doigt dans le vagin et en contractant ensuite les muscles du plancher pelvien. Vous devriez sentir un serrement sur votre doigt ainsi qu’une remontée de celui-ci vers l’intérieur.
Pour les hommes – Vérifiez que vous serrez bien en observant votre pénis se rétracter lorsque vous serrez les muscles du plancher pelvien.
3. Serrez les muscles pendant 5 à 10 secondes en expirant lentement par la bouche, puis relâchez pendant 10 à 20 secondes. Répétez 10 fois. 3
4. Relâchez tous les autres muscles comme les muscles fessiers, les abdominaux ou les muscles de l’intérieur des cuisses qui pourraient compenser pour l’effort des muscles du plancher pelvien. 4
5. Faites 3 séries de 10 répétitions, deux fois par jour, cinq jours sur sept. 5
6. Lorsque vous maîtrisez les exercices en position couchée sur le dos, faites-les en position assise et debout. 6

Quelques conseils

Attention!

Ne pratiquez pas les exercices de Kegel sur la toilette en stoppant votre jet d’urine, puisque l’interruption fréquente de la miction peut interférer avec le fonctionnement des réflexes vésicaux et augmenter les risques d’infection urinaire.

Pensez

à serrer les muscles du plancher pelvien avant de tousser, éternuer ou soulever un poids.

Persistez!

Ne vous découragez pas. Les résultats devraient commencer à apparaître après 4 ou 6 semaines. Lorsque vous aurez atteint votre objectif de renforcement, soyez attentifs aux situations qui affaiblissent le plancher pelvien (la constipation, la toux ou l’éternuement à répétition, les sauts etc.). Compensez l’affaiblissement du plancher pelvien par quelques séances de renforcement au besoin.

Consultez

Suite à une évaluation, le (la) physiothérapeute élaborera un plan de traitement personnalisé qui vous aidera à obtenir le renforcement du plancher pelvien.

Pour plus de renseignements sur les exercices de Kegel et la rééducation du plancher pelvien, veuillez communiquer avec nous par courriel à chantal.dumoulin@umontreal.ca ou par téléphone au 514 340-3540, poste 4129.