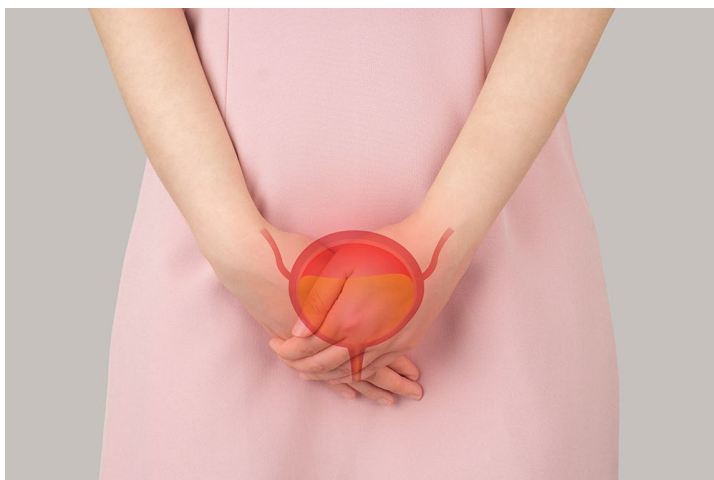
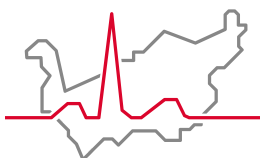


# Petit guide d'auto-rééducation

POUR EN FINIR AVEC L'INCONTINENCE URINAIRE



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)



## QUELLE EST LA CAUSE DE MON INCONTINENCE ?

Il y a plusieurs causes possibles.

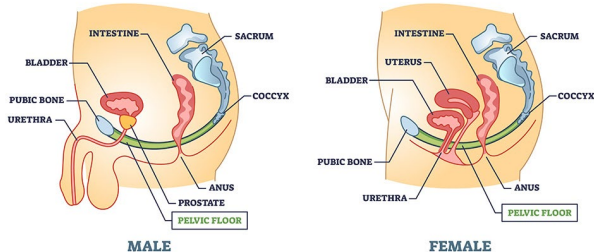
Elle peut être due à un problème de l'urètre (le canal lié à la vessie, par lequel l'urine sort), de la vessie, du vagin, de l'utérus ou encore un problème de faiblesse des muscles qui entourent et soutiennent ces structures, appelés muscles du plancher pelvien (voir le schéma).

La grossesse, l'accouchement par voie basse et les changements hormonaux (par exemple, à la ménopause) augmentent le risque d'incontinence.

## POURQUOI FAIRE DES EXERCICES ?

Les exercices permettent de renforcer les muscles du plancher pelvien. En se contractant, ils ferment le vagin et l'anus. Ils resserrent aussi votre urètre. Plus ces muscles seront forts, moins vous risquez d'avoir des incontinenances.

### PELVIC FLOOR MUSCLES



## A QUELLE FRÉQUENCE ?

Au début, ces exercices devraient être faits 1 à 2 fois par jour, 5 jours par semaine. Maintenez ce rythme pendant 12 semaines.

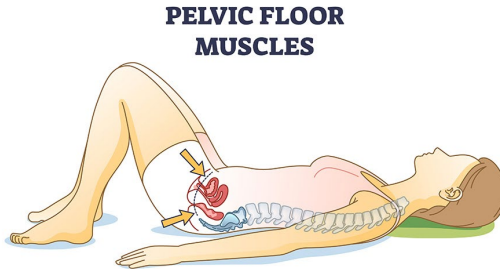
Par la suite, si votre état vous satisfait, vous pouvez les faire seulement 3 jours par semaine. Sinon, poursuivez au rythme de 5 jours par semaine jusqu'à un résultat qui vous convienne.

La notion de résultat satisfaisant peut varier d'une personne à l'autre. Cela peut être, par exemple, jusqu'à ce que vous ne voyez plus d'amélioration à votre incontinence.

# COMMENT M'Y PRENDRE ? PRATIQUER DES EXERCICES DE CONTRACTIONS VOLONTAIRES

## Position :

- Couchez-vous sur le dos et exécutez les 4 exercices ci-après.



- Lorsque vous maîtrisez bien, essayez-les en position assise, ou debout, les jambes légèrement écartées.

## Bien exécuter les exercices :

- Entre chaque contraction, relâchez vos muscles complètement.
- Ne serrez pas les fesses, le ventre, ni l'intérieur des cuisses.
- Ne bloquez pas votre respiration : contractez toujours sur l'expiration, c'est à dire en soufflant.
- Respectez vos limites : lorsque vos muscles sont fatigués, faites une pause.

## Conseils :

- Si vous n'avez pas le temps de faire tous les exercices en une seule séance, faites-en seulement une partie et continuez à un autre moment.
- Choisissez un lieu où vous ne serez pas dérangé, car vous aurez besoin d'être concentré.
- Essayez de les intégrer à vos activités de tous les jours (ex. : en regardant la télévision ou en attendant l'autobus).

## EXERCICE 1 : La grande contraction

1. Inspirez par le nez.
2. Expirez lentement par la bouche. Pendant que vous expirez, **contractez au maximum** les muscles du plancher pelvien, comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
3. **Tenez la contraction de 5 à 10 secondes**, tout en respirant.
4. Relâchez complètement durant 10 secondes et recommencez.

Faites 3 séries de 10 contractions.  
Prenez 1 minute de repos entre les séries.

## EXERCICE 2 : Le clin d'œil

1. Inspirez par le nez.
2. Expirez lentement par la bouche. Pendant que vous expirez, **contractez au maximum et rapidement** les muscles du plancher pelvien, comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
3. Dès que les muscles sont bien contractés, **relâchez-les complètement et subitement**.
4. Recommencez **10 fois de suite**.

Faites 3 séries de 10 contractions.  
Prenez 1 minute de repos entre les séries.

## EXERCICE 3 : La minute d'endurance

1. Inspirez par le nez.
2. Expirez lentement par la bouche. Pendant que vous expirez, **contractez modérément (à la moitié de votre capacité maximale)** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz. Essayez de tenir 1 minute.
3. Relâchez complètement.

Faites 3 contractions de 1 minute.  
Prenez 1 minute de repos entre chaque contraction.

## EXERCICE 4 : Exercice de coordination à la toux

1. Inspirez par le nez
2. Expirez lentement par la bouche. Pendant que vous expirez, **contractez au maximum** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
3. Toussez une fois et tenez la contraction 3 secondes après la toux avant de relâcher.
4. Intégrez cet exercice au quotidien chaque fois que vous toussiez.

Faites 3 séries de 3 répétitions.

Prenez un repos de 6 secondes entre les contractions et de 15 secondes entre les séries.

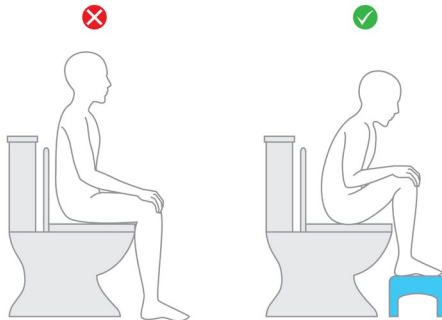
- Si vous avez des **fuites d'urine lorsque vous toussiez, éternuez ou riez**, voici ce que vous pouvez faire. Dès que vous sentez la toux ou le rire arriver, serrez rapidement vos muscles du plancher pelvien et maintenez cette contraction comme si vous vouliez retenir de l'urine ou un gaz. C'est ce qu'on appelle « verrouiller » son périnée pour le protéger, en le contractant au moment de l'effort de toux ou de l'éternuement. Ceci permet de limiter les pressions sur le périnée qui sont à l'origine des fuites d'urine.
- **En cas d'envie pressante** : Immobilisez-vous, si possible asseyez-vous. Pensez à autre chose, faites en sorte de dévier votre attention de l'envie d'uriner. Essayez de vous détendre.  
L'exercice du clin d'œil peut vous être utile. Faites une seule série de 10 contractions quand vous avez l'envie pressante. Votre envie sera moins forte.

## RÈGLE D'OR

Pour que la prise en charge soit la plus efficace possible, il convient d'effectuer ce travail personnel d'auto-rééducation en dehors des séances de rééducation programmées. **Cette auto-rééducation est essentielle.**

Elle comprend tout ce que vous pourrez faire dans votre quotidien pour **renforcer et protéger votre périnée et intégrer ces exercices dans les gestes de votre vie quotidienne.**

## POSITION MICTIONNELLE ET DÉFÉCATOIRE



- Je n'attends pas le dernier moment.
- Je baisse mes vêtements jusqu'aux chevilles, afin de ne pas maintenir les genoux serrés l'un contre l'autre.
- Je mets un petit tabouret sous mes pieds pour les rehausser (cela aide à relâcher le périnée).
- J'écarte bien mes genoux et je m'installe confortablement pieds à plat.
- J'évite de me courber en avant afin de ne pas bloquer mon ventre (je pose mes avant-bras sur les genoux).
- Je me détends, je prends mon temps.
- Je fais jusqu'à la dernière goutte.
- Je ne pousse pas.

### CONSEILS MICTIONNELS :

- Je pense à boire régulièrement en quantité raisonnable.
- Je limite les boissons irritantes pour ma vessie (thé, café, vin blanc, champagne,...).
- Je vaix aux toilettes régulièrement (5 à 7 fois par jour).

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33