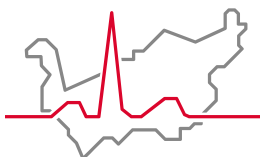


Prostatectomie radicale

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Exercices de prévention et de rééducation des éventuelles dysfonctions après une prostatectomie radicale.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

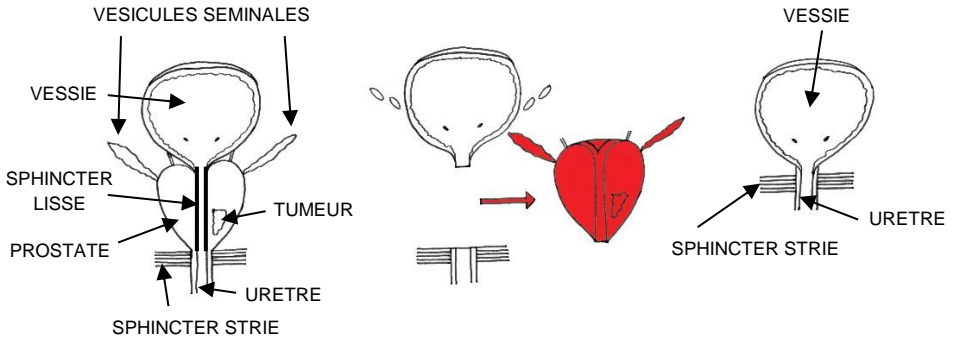
TABLE DES MATIÈRES

QU'EST-CE QU'UNE PROSTATECTOMIE ?.....	3
EXERCICES PRÉOPÉRATOIRES.....	4
EXERCICES POSTOPÉRATOIRES.....	5
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES APRÈS L'OPÉRATION.....	6
NOTES PERSONNELLES.....	7
CONTACTS.....	8

QU'EST-CE QU'UNE PROSTATECTOMIE ?

C'est l'ablation de la prostate ainsi que des deux vésicules séminales et du sphincter lisse.

Résultat après l'intervention :



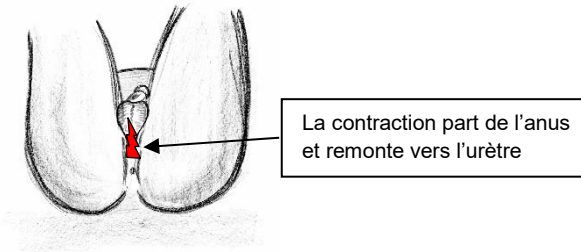
Les conséquences possibles de l'intervention sont :

- **Une incontinence urinaire** : due au retrait du sphincter lisse et au fait que le sphincter strié ne peut plus retenir entièrement les urines. Ce sont essentiellement des fuites urinaires survenant lors d'effort tel que la toux, l'éternuement, le changement de position (assis-debout) ou lors de la marche. La fatigue est un facteur favorisant
- **Des troubles sexuels** : provoqués par une diminution ou disparition de l'érection due aux atteintes des structures vasculo-nerveuses
- Une disparition complète de l'éjaculation puisque les vésicules séminales et les voies spermatiques sont retirées en même temps que la prostate

EXERCICES PRÉOPÉRATOIRES

Réaliser des exercices afin de prendre conscience et d'augmenter la maîtrise et la puissance de votre sphincter.

- Pour prendre conscience de votre sphincter : allongez-vous sur le dos, pliez les jambes et tournez les pieds vers l'intérieur. Essayez de retenir un gaz ou des selles. La contraction se situe au niveau de l'anus. Faites remonter la contraction vers le haut en direction de l'urètre. Vous percevrez alors votre sphincter urétral (lisse et strié)
- Pour vérifier qu'il s'agit bien de la contraction du sphincter urétral, posez 2 doigts entre le scrotum et l'anus. Vous sentirez un léger mouvement de remontée lors de la contraction. En position assise, la verge doit remonter lors de cette même contraction
- Faites attention à ne pas rentrer le ventre ni lever le bassin lors des exercices



Exercice 1 : Contracter légèrement votre sphincter et maintenir la contraction durant 15 à 20 secondes puis relâcher et faire une pause de 15 secondes. Répéter cet exercice 10 fois.

Exercice 2 : Contracter votre sphincter le plus fort possible durant 5 à 10 secondes puis relâcher et faire une pause de 10 secondes. Répéter cet exercice 10 fois.

Exercice 3 : Contracter votre sphincter le plus rapidement possible 10 fois d'affilée. Répéter cet exercice 10 fois.

Lorsque la perception de votre sphincter est bonne, vous pouvez effectuer ces exercices en position assise et debout.

Répéter ces séries d'exercices 4 à 5 fois par jour jusqu'à la date de l'intervention.

EXERCICES POSTOPÉRATOIRES

Exercices avec la sonde

À partir du 3e jour postopératoire, pour favoriser la décongestion locale suite à l'opération et pour éviter une trop longue inactivité du sphincter :

- Répéter de très légères contractions avec le sphincter

Exercices dès l'ablation de la sonde

Reprendre les exercices 1 à 3 enseignés lors de la phase préopératoire.

Pour un renforcement optimal, effectuer les exercices pendant au minimum quatre mois ou plus si nécessaire. Lorsque vous n'avez plus de fuites urinaires, ne pas stopper les exercices, mais continuez à contracter votre sphincter régulièrement durant la journée.

Vie quotidienne

Adopter la bonne posture pour limiter les augmentations de la pression abdominale et éviter les efforts en apnée qui peuvent provoquer des fuites urinaires.

Faire attention lors :

- De la toux
- De l'éternuement
- Se lever/s'asseoir
- Soulever une charge lourde
- Se lever du lit
- Se pencher en avant/ramasser quelque chose au sol

Penser à étirer votre colonne vertébrale, contracter le sphincter urétral et contracter les muscles abdominaux situés sous le nombril (imaginez que vous portez un pantalon trop serré) **avant** d'effectuer le mouvement désiré.

Penser à plier les genoux et à expirer si vous vous penchez en avant ou que vous soulevez une charge lourde.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES APRÈS L'OPÉRATION

- Ne pas soulever plus de 5 kg pendant six semaines
- Boire beaucoup d'eau plate
- Modérer votre consommation de vin blanc et de boissons contenant de la théine ou de la caféine
- Au début, éviter la position assise
- Penser à vous reposer et dès que vous le sentez, marcher deux fois par jour. Débuter par 15 minutes et augmenter progressivement la durée
- Commencer les exercices immédiatement après le retrait de la sonde

Dès la sortie de l'hôpital, prendre un rendez-vous avec **un physiothérapeute spécialisé** pour poursuivre la rééducation.

NOTES PERSONNELLES

A series of 18 horizontal dashed lines for writing notes.

CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | +41 (0)27 604 73 93