



Incontinence urinaire : rééducation périnéale

Service d'Urologie



INCONTINENCE URINAIRE : RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

COMURO009

Rédacteurs : kinésithérapeutes périnéaux du CHU Tivoli

Conception graphique : Service Communication

Crédits photos : AdobeStock

E.R. : CHU Tivoli

• • • L'INCONTINENCE URINAIRE, C'EST QUOI ?

Cela correspond à des pertes d'urines qui surviennent sans que l'on puisse les retenir volontairement.

On distingue 3 types d'incontinence :

1 L'incontinence urinaire à l'effort

= fuite qui apparaît lors d'un effort, en l'absence de sensation de besoin

› **STADE 1** : toux - rire - éternuement

› **STADE 2** : marche rapide - soulèvement de charge - changement de position

› **STADE 3** : au moindre effort

2 L'incontinence urinaire sur urgence

= désir soudain, impérieux et irrésistible d'uriner.

3 L'incontinence urinaire mixte

= à l'effort + sur urgence



• • • COMMENT LA KINÉSITHÉRAPIE PEUT-ELLE M'AIDER?

La faiblesse des muscles du périnée est une cause d'incontinence.

La rééducation permet de :

- › tonifier les muscles du plancher pelvien,
- › apprendre à inhiber (calmer) la vessie,
- › améliorer la qualité de la paroi abdominale.

La défaillance de la musculature du plancher pelvien n'est pas la seule responsable des fuites urinaires.

L'alimentation, les boissons, les habitudes de vie (professionnelles, de loisir et sportives), le stress et les traumatismes corporels ou émotionnels auront aussi un impact plus ou moins important sur vos symptômes urinaires.

Sur base d'une prescription de votre médecin traitant, gynécologue ou urologue, vous avez droit à **18 séances/an** avec un remboursement de votre mutuelle.

En général, les séances sont programmées à raison de 1 à 2x/semaine en début de traitement et peuvent être plus espacées par la suite.

Les séances se déroulent dans une pièce où vous êtes seule avec le kinésithérapeute.

Lors de la première séance, le kinésithérapeute fera une anamnèse, discutera avec vous afin de mieux cibler les soucis et dès lors d'élaborer un plan de traitement et d'exercices qui répond au mieux à vos besoins.

Ensuite, sur base d'observations du corps (dos, ventre, bassin, périnée) et de petits tests, le kinésithérapeute vous manipule via différentes techniques (massages, étirements...) et vous donne des petits exercices à faire à la maison.

• • • LA RÉÉDUCATION COMPREND PLUSIEURS APPROCHES

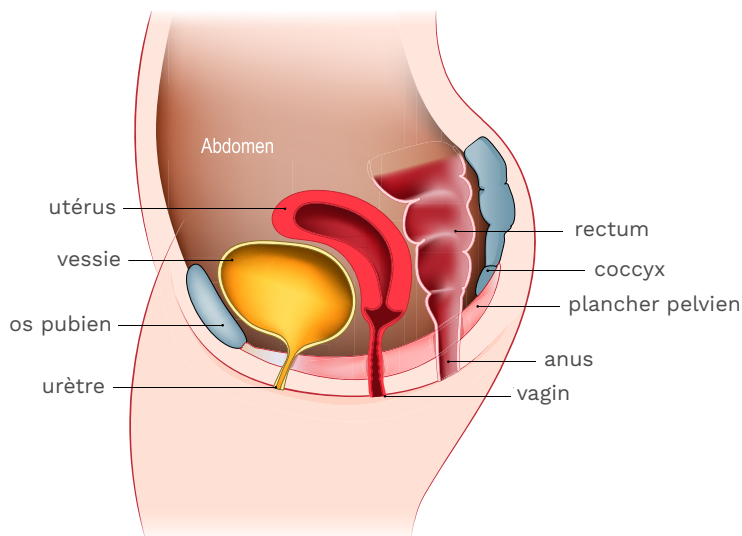
1 Conseils hygiéno-diététiques et comportementaux

- › Corriger le comportement mictionnel et l'apport hydrique
- › Calendrier mictionnel
- › Adapter les activités quotidiennes et sportives
- › Lutter contre la constipation
- › Poser un **pessaire** (dispositif intra-vaginal prenant appui sur les muscles du plancher pelvien pour éviter l'extériorisation des organes)

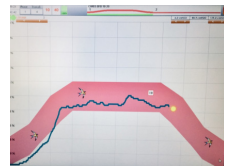
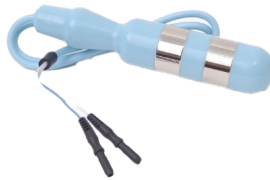
2 Rééducation analytique du périnée

L'objectif est la prise de conscience et la recherche d'une mobilité correcte des muscles du périnée et du plancher pelvien.

- › **Visualisation** sur schéma et **prise de conscience** de la région du bassin



- › **Techniques manuelles** (massages, étirements, ...) en restant en dehors du vagin ou via un toucher vaginal.
- › **Biofeedback** : via une sonde qui rend un signal visuel sous forme de courbe sur un écran, prendre conscience de la contraction du muscle et rechercher à mieux le détendre et mieux le serrer. Cette technique est primordiale.
- › **Électrostimulation** : via une sonde, on stimule le muscle pour que le cerveau comprenne le mouvement qu'il doit ordonner. Cette technique peut aider mais n'est pas toujours nécessaire.



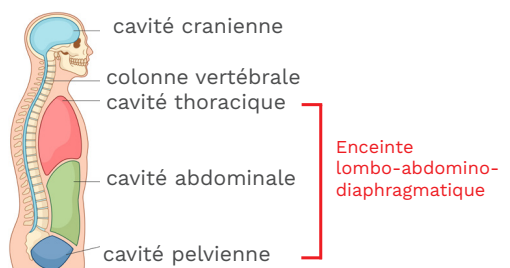
3 Rééducation globale : rééducation lombo-abdo-pelvienne

Une fois la mobilité du périnée retrouvée, il faut le réintégrer au sein de l'enceinte lombo-abdomino-diaphragmatique et enfin à la globalité du corps.

Il est essentiel de garantir un bon amortissement des pressions en rééduquant les muscles du tronc et de l'abdomen et en apprenant à diriger les pressions vers le haut et non vers le bas. Et ce, d'autant plus chez les sportives.

Les techniques seront variables selon l'activité de la personne :

- › gymnastique abdominale, stabilisation lombo-abdomino-pelvienne, gainage...
- › adaptation à la pratique sportive



••• RÉÉDUCATION À DOMICILE

Le kinésithérapeute est là pour vous guider, **mais c'est à vous de prendre en charge votre rééducation.**

Vous réaliserez ainsi quelques exercices à la maison entre les séances mais aussi après la rééducation afin de pérenniser les résultats obtenus.

Comme le reste du corps, le périnée une fois réveillé doit être entretenu.

À force de réaliser les exercices de contractions, un automatisme se créera et vous pourrez refaire vos activités sans être gênées.

Il existe des aides (boules de Geisha, cônes de rééducation, sondes connectées, TENS...) qui peuvent être intéressantes dans certains cas.

Vous pouvez en parler à votre kinésithérapeute lors de la rééducation.

••• INFORMATIONS PRATIQUES

1 Équipe

Au CHU Tivoli, les consultations de kinésithérapie périnéale sont assurées par :

- › Mr Valentin BEIR
- › Mme Christelle DEMARET
- › Mme Delphine VANDENBERGHE

2 Prise de rendez-vous à la consultation d'Urologie

 Aile H, 3ème étage

 Du lundi au vendredi entre 8h et 12h30 et 13h30 et 17h

 064/27.64.47



ULB

Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli

Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière

Tél.: 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99

www.chu-tivoli.be

