

# EXERCISES DES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN (EXERCISES DE KEGEL)

Ces exercices visent à renforcer les muscles qui contrôlent l'expulsion de l'urine provenant de la vessie (aussi appelés muscles du plancher pelvien). Trouvez tout d'abord un endroit calme pour faire ces exercices, vous relaxer et vous aider à trouver les bons muscles. Il peut s'écouter un certain temps avant de trouver les bons muscles.

## SITUER LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN

1. Il vaut mieux s'asseoir pour bien situer ces muscles. S'asseoir droit, les genoux et les pieds écartés. Vous pouvez placer vos coudes sur vos genoux si vous voulez.
2. Tenter de serrer les muscles qui préviennent le passage des gaz rectaux. (Vous pouvez fermer les yeux et vous imaginer que vous avez une diarrhée.) Il s'agit des muscles qui contractent l'urètre (autour du col de la vessie) et l'anus (l'ouverture des intestins).
3. Pendant que vous serrez vos muscles du plancher pelvien, essayez de ne pas contracter les muscles de votre abdomen et de vos fesses. Ne retenez pas votre respiration, respirez normalement.

## FAIRE LES EXERCICES

**Les étapes suivantes représentent une série d'exercices des muscles du plancher pelvien:**

1. Serrez les muscles du plancher pelvien.
  2. Tenez la contraction et comptez lentement. 1 et 2 et 3 puis,
  3. Relâchez et comptez lentement ---- 1 et 2 et 3
- [Remarque: Vous devez relaxer vos muscles aussi longtemps que vous les contractez.]

10 séries d'exercices constituent une répétition. Faites 1 à 5 répétitions par jour.

Au fur et à mesure que ces exercices sont plus faciles à faire, vous pouvez compter jusqu'à 5 puis relaxer pendant un compte de 5.

Une fois habitué à faire ces exercices, vous pourrez les faire n'importe quand, n'importe où et dans n'importe quelle position. Vous pouvez les faire couché, assis ou debout.

Veuillez noter: on ne recommande plus de tenter d'arrêter le passage de l'urine pendant que vous urinez pour renforcer les muscles du plancher pelvien. Toutefois, pour prévenir les pertes d'urine, contractez les muscles pelviens chaque fois que vous toussiez, riez, éternuez, faites de l'exercice, levez ou poussez un objet lourd.

## Suggestions pour se souvenir de faire ces exercices

**Faites vos exercices:**

- ✓ pendant les pauses commerciales à la télévision
- ✓ pendant que vous conduisez, que vous écoutez de la musique à la radio
- ✓ avant d'aller vous coucher ou dès votre réveil.

**Personne ne se rendra compte que vous faites ces exercices donc, vous pouvez les répéter aussi souvent que vous voulez.**

Adapté de: "Behavioural Therapies for Urinary Incontinence", BC Health Guide, Pelvic floor (Kegel) exercises for urinary incontinence in women [www.bchealthguide.org/kbase/topic/detail/other/hw220109/detail.htm](http://www.bchealthguide.org/kbase/topic/detail/other/hw220109/detail.htm); Personal communication, Jennifer Skelly 2007.

© La Fondation pour l'éducation médicale continue, [www.fmpe.org](http://www.fmpe.org)

Février 2007

