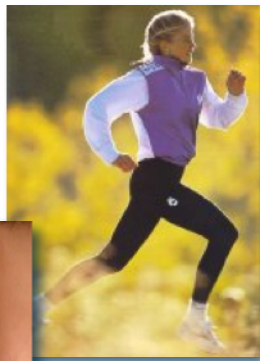


## Rééducation périnéale

---

### Qu'est-ce que l'incontinence urinaire ?

On parle d'**incontinence urinaire** lors de la perte involontaire d'urine, peu importe la quantité qui est perdue. Ces pertes, appelées fuites, peuvent survenir dans diverses situations : à la toux, à l'entraînement, au soulèvement de charges ou lorsqu'on se met les mains dans l'eau.



*Votre problème  
d'incontinence  
perturbe vos activités?  
La physiothérapie peut  
vous aider !*

### Les différents types d'incontinence :

- L'incontinence d'urgence : la perte urinaire associée à un besoin d'uriner soudain et fort, qui ne peut être contrôlé
- L'incontinence à l'effort : la perte urinaire associée à un effort qui augmente la pression abdominale (ex : tousser, soulever une charge, courir, etc.)
- L'incontinence mixte : retrouvée dans les cas où la femme présente des symptômes des deux types mentionnés plus haut
- Les autres types d'incontinence : il existe aussi certains types d'incontinence moins fréquents qui peuvent être liés à des problèmes neurologiques, médicaux ou postchirurgicaux

### Qu'est-ce que le plancher pelvien et quel rôle joue-t-il dans les problèmes d'incontinence ?

Le plancher pelvien est un groupe de structures, principalement musculaires, qui se situent autour de l'anus, du vagin et de l'urètre. Il peut être hypotonique, faible, hypertonique ou manquer de coordination. Toutes ces dysfonctions musculaires peuvent entraîner de l'inconfort, des douleurs dans la région vaginale ainsi que des fuites urinaires. Il est prouvé que dans les cas d'incontinence, un renforcement du plancher pelvien peut aider à éviter ou à retarder une intervention chirurgicale.

### À quoi devrais-je m'attendre lors de ma rencontre avec la physiothérapeute ?

Lors de la première rencontre avec votre physiothérapeute, celle-ci procédera à une évaluation de la condition de votre plancher pelvien. Elle fera aussi avec vous l'analyse des circonstances d'incontinence, afin de cerner adéquatement le problème et d'établir le meilleur plan de traitement pour vous. Au besoin, elle pourra communiquer avec votre médecin ou votre spécialiste.

Les interventions en physiothérapie visent principalement à normaliser le tonus et la force du plancher pelvien. Les traitements seront donc basés sur :

- Des techniques manuelles de normalisation du tonus
- Des techniques de bio-feedback et d'électrostimulation
- Un programme d'exercices personnalisé à votre condition
- Des conseils et de l'enseignement concernant les protections urinaires et les habitudes alimentaires

L'évaluation et les traitements sont toujours donnés par la même professionnelle en session privée.

### Pourquoi devrais-je consulter maintenant ?

Comme le traitement vise principalement à améliorer la force et l'endurance musculaire, agir tôt vous permettra probablement d'optimiser et également d'accélérer votre récupération. De plus, pourquoi continuer de vivre dans cette situation quand quelques traitements peuvent grandement améliorer votre qualité de vie, et ainsi vous permettre de reprendre vos activités sans crainte ?

#### Statistiques

Aujourd'hui, l'incontinence urinaire est encore un sujet tabou, bien que ce soit un phénomène qui touche de plus en plus de femmes.

- 1 femme sur 2 aura de l'incontinence à un moment de sa vie.
- 1 femme sur 3 développera un problème régulier d'incontinence au cours de sa vie.
- 10 à 30 % des femmes entre 20 et 55 ans souffrent de fuites urinaires.
- 40 % des femmes de plus de 60 ans ont un problème d'incontinence.
- 40 % des femmes ayant de l'incontinence n'arrivent pas à faire une contraction efficace du plancher pelvien.
- Les recherches ont démontré un lien entre la faiblesse des muscles du plancher pelvien et l'incontinence urinaire
- La majorité des femmes ayant des fuites urinaires ne portent pas les protections adéquates et développent des irritations de la peau.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous !