

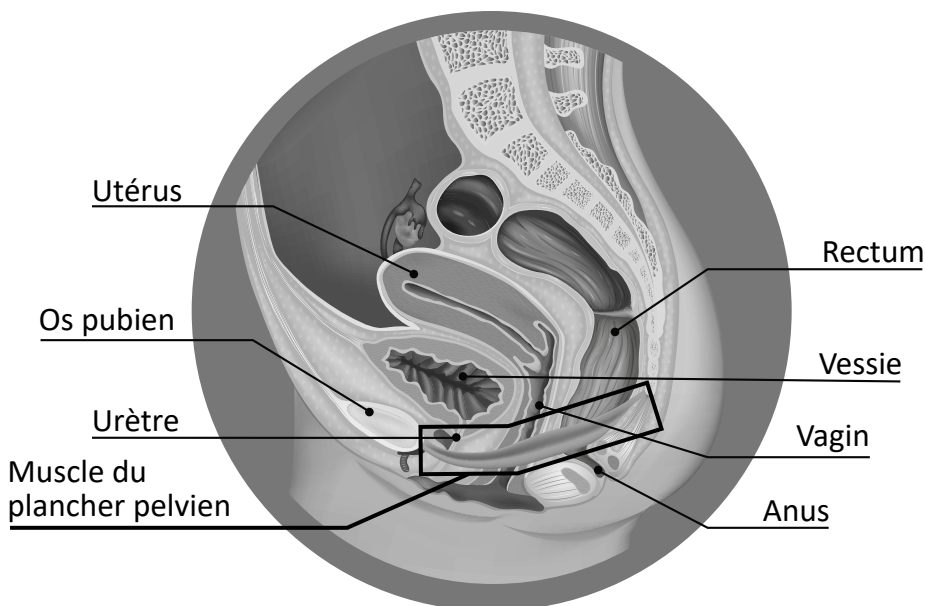
Exercices de **Kegel**



***Pour un
plancher
pelvien
en santé***

Qu'est-ce que le plancher pelvien ?

C'est un groupe de muscle à la base de votre bassin qui supportent les organes pelviens, soit l'utérus, la vessie et l'anus. Ils doivent être renforcés pour mieux soutenir les organes.



Les exercices de Kegel permettent de soulager les symptômes urinaires, tel les fuites urinaires, les incontinences urinaires et les urgences mictionnelles. Ils permettent de diminuer la descente de la vessie, de l'utérus et du rectum.

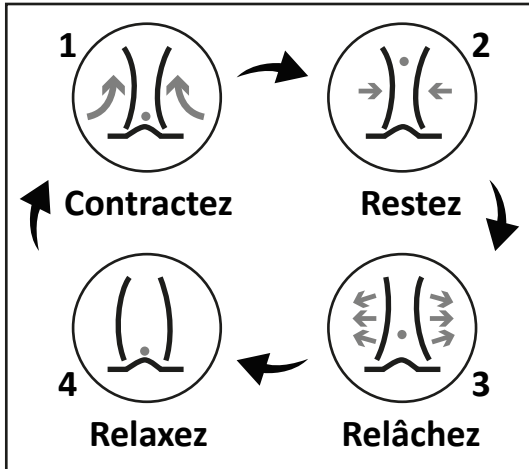
Le renforcement initial devrait se faire sur une période d'environ 4 à 6 mois, soit d'effectuer les exercices minimalement 1-2 fois par jour et 5 fois par semaine. Par la suite, on recommande de poursuivre les exercices de Kegel 3 fois par semaine afin de maintenir la force. Il faut se donner environ 4 à 6 semaines afin de voir une différence appréciable.

Technique

1. Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchés.



2. Contractez les muscles de votre plancher pelvien au maximum comme pour faire monter une bille dans votre vagin.
3. Tenez la contraction 5 secondes en respirant normalement, puis relâchez comme pour faire redescendre la bille.
4. Faites un repos de 10 secondes entre chaque contraction.
5. Faites 3 séries de 10 à 15 contractions maximum en vous accordant un repos entre les séries de 60 secondes. À faire 5 jours par semaine.



Progression

Lorsque vous aurez la maîtrise des exercices de Kegel, vous pourrez tenter de les faire en position assise avec le dos droit et par la suite, debout. Vous pouvez aussi augmenter le temps de contraction jusqu'à 10 secondes avec un repos de 20 secondes.

Si vous avez de la difficulté d'effectuer par vous-même les exercices de Kegel, deux options s'offrent à vous :

1. Consultation en physiothérapie spécialisé en rééducation périnéale / pelvienne :

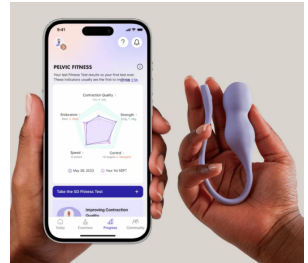
le physiothérapeute pourra vous faire une évaluation de votre musculature pelvienne et vous enseigner les exercices de Kegel. Vous pouvez consulter le site internet de l'ordre des physiothérapeutes du Québec :

<https://oppq.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>



2- L'utilisation d'une Sonde périnéale :

c'est une technologie de biofeedback avec détection des mauvaises contractions en temps réel. Vous pouvez faire l'achat d'une sonde et effectuer des exercices de Kegel guidés dans le confort de votre chambre.



La compagnie ©PERIFIT offre ce dispositif que vous pouvez acheter à la clinique Au Centre D'Elle ou en ligne sur le site internet de la compagnie. L'application est en français.



Au Centre d'Elle, 3003 boul. Curé Labelle, Prévost, Qc, J0R 1T0
450-996-0954 • info@aucentredelle.com • www.aucentredelle.com