

LES EXERCICES DE KEGEL

Un élément important du programme d'information sur la vessie hyperactive

Votre médecin vient de vous prescrire un médicament, parce que vous avez une vessie hyperactive. Un autre bon moyen de réduire le nombre de fuites d'urine « accidentelles » est de renforcer les muscles du plancher pelvien qui maintiennent en place la vessie, l'intestin et (chez les femmes) l'utérus. Pour cela, il existe des exercices simples que vous devriez prendre l'habitude de faire : les « exercices de Kegel ».

Étape 1 :

LOCALISEZ LES BONS MUSCLES

Avant de pouvoir faire les exercices de Kegel, vous devez localiser les muscles à contracter. Procédez de la façon suivante :

- D'abord, asseyez-vous.
- Ensuite, contractez les muscles comme si vous vouliez arrêter d'uriner ou de déféquer.
- Si vous êtes une femme, voici comment savoir si vous avez localisé les bons muscles : allongez-vous, glissez un doigt dans votre vagin et contractez les muscles. Si vous sentez une pression autour de votre doigt, c'est signe que vous utilisez les bons muscles.
- Si vous êtes un homme, vous saurez que vous contractez les bons muscles si vous sentez votre pénis se rétracter légèrement.

Étape 2 :

FAITES LES EXERCICES DE KEGEL

Maintenant que vous savez quels muscles contracter, vous pouvez exécuter les exercices de Kegel. Voici comment :

- Placez-vous debout, assis(e) ou couché(e), les genoux légèrement écartés.

- Contractez les muscles du plancher pelvien (ceux que vous avez localisés précédemment), comme si vous essayiez de retenir de l'urine ou des gaz.
- Maintenez la contraction environ 5 secondes.
- Relâchez les muscles pendant environ 5 secondes.
- Pour chaque répétition, maintenez la contraction, puis relâchez les muscles.
- Essayez d'augmenter progressivement la fréquence jusqu'à 10 à 15 répétitions, 4 ou 5 fois de suite.

Étape 3 :

INTÉGREZ LES EXERCICES DE KEGEL DANS VOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Au début, vous aurez peut-être du mal à trouver le temps de faire ces exercices. Si c'est le cas, ne vous faites pas de souci. Comme pour toute nouvelle activité régulière, vous devez en prendre l'habitude. Il s'agit simplement d'intégrer ces exercices dans votre emploi du temps quotidien.

Beaucoup de gens, par exemple, préfèrent faire leurs exercices de Kegel le matin, avant de s'habiller, et le soir, juste avant de se coucher. Bien entendu, une fois que vous avez pris l'habitude de faire ces exercices, vous pouvez y ajouter des « mini-Kegel » durant d'autres activités, par exemple quand vous travaillez à votre bureau, durant le repassage, en regardant la télévision, etc. Ces mini exercices consistent à contracter et à relâcher rapidement les muscles pelviens à 10 reprises.

N'oubliez pas que plus vous faites d'exercices de Kegel, plus vous renforcez vos muscles du plancher pelvien. Faites donc vos exercices régulièrement, en ajoutant quelques « mini-Kegel » quand c'est possible.

Référence:

1. Santé Canada. *Info Échange pour les aînés(e)s*, volume 8, numéro 1, 1999, p.1-18.

