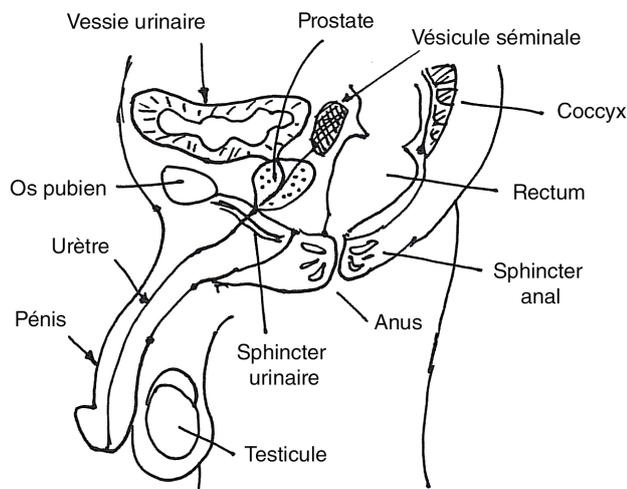


Le plancher pelvien (hommes)

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles qui soutiennent les organes du bas de l'abdomen, notamment les organes génitaux, la vessie et le rectum. L'affaiblissement de la vessie, l'incontinence, le mauvais contrôle de la défécation, les douleurs pelviennes chroniques ou le prolapsus (par lequel un organe interne n'est pas correctement maintenu en place) sont autant de conséquences possibles.

Quels sont les facteurs qui contribuent à sa faiblesse ?

Des problèmes neurologiques peuvent parfois entraîner un dysfonctionnement du plancher pelvien et une incontinence. Chez les hommes, ce groupe musculaire peut notamment être affecté par la chirurgie de la prostate, l'obésité (notamment l'obésité abdominale) ou les exercices impliquant un effort excessif des abdominaux, comme lors du soulèvement de poids.



Plancher pelvien (hommes)

Comment rétablir le plancher pelvien ?

Les exercices conçus pour réhabiliter la musculature pelvienne sont appelés « exercices de Kegel ».

Ils sont recommandés pour renforcer les muscles du plancher pelvien et améliorer le contrôle de la vessie. Chez les hommes, ils peuvent aussi traiter la dysfonction érectile.

Avant de commencer, il est recommandé de détendre l'abdomen et le diaphragme en effectuant quelques exercices respiratoires simples.

Le patient doit identifier et prendre conscience de la contraction et de la relaxation de ces muscles. Pour ce faire, il peut essayer d'arrêter d'uriner, un mouvement effectué par cette musculature. Les exercices suivants doivent être effectués à d'autres moments, sans uriner. Il est important de maintenir une posture détendue, en évitant toute tension au niveau de l'abdomen ou des fesses, et en assurant une respiration normale.

Exercices de Kegel

Lents : contracter les muscles et compter jusqu'à 5, puis se détendre et compter jusqu'à 10. Cette séquence est répétée 10 fois par séance (matin, après-midi et soir).

Rapides : la séquence est plus courte. Les muscles sont contractés et relâchés pendant une seconde seulement.

Avec le temps, le nombre de contractions par séance doit être augmenté.

Il est bon de prendre l'habitude de faire les exercices de manière répétée et régulière (à table, dans les transports en commun ou en voiture en tant que passager, aux feux rouges, en lisant, en regardant la télévision ou en parlant au téléphone, devant l'ordinateur, chaque fois que vous touchez de l'eau, etc.) Personne ne remarquera que vous les faites. L'amélioration est perceptible après quelques semaines.

Il est également important de contracter ces muscles avant de faire un effort, de soulever un poids, de sauter, de tousser, de se moucher ou de se moucher le sternum. Il est également conseillé de les faire après avoir uriné pour vider complètement la vessie.

Pour obtenir et maintenir les bénéfices de ces exercices, ils doivent être pratiqués de manière continue, intégrés dans la routine quotidienne.