

Le plancher pelvien

Le plancher pelvien (périnée) est l'ensemble des muscles qui soutiennent les organes dans la zone du petit bassin: appareils génitaux, vessie et rectum. L'affaiblissement des muscles du plancher pelvien peut provoquer des fuites d'urine, des infections récurrentes des voies urinaires, des prolapsus et des troubles dans les relations sexuelles.

Quelles sont les causes ?

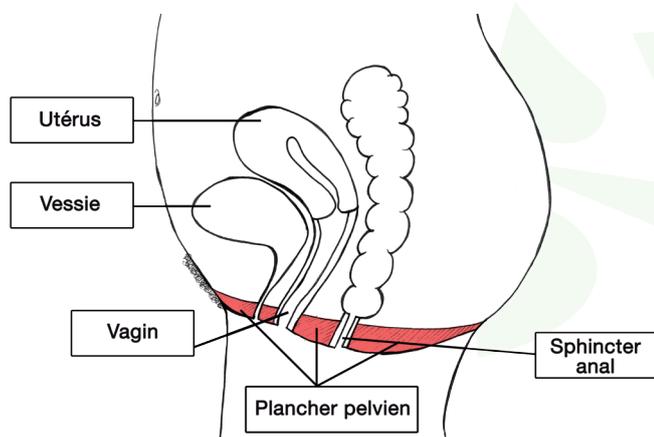
L'abdomen ressemble à une boîte fermée aux côtés souples; si le plancher est faible et on appuie sur les côtés (dès qu'on fait un effort ou des exercices abdominaux ou on tousse ou on rie), ça pousse vers le bas, affaiblissant encore plus les muscles du plancher pelvien.

Les causes sont diverses: Grossesses et accouchements; récupération incomplète après un accouchement. Constipation. Obésité. Interventions chirurgicales. Porter des gaines ou des vêtements trop serrés. La ménopause. Le vieillissement. Les sports à fort impact (aerobic, footing, basket, etc.). Porter des charges lourdes. La toux chronique. Retenir l'urine.

Comment muscler le périnée?

Même très âgée, vous pouvez renforcer ces muscles. En premier lieu, il faut éviter les causes autant que possible.

Les exercices des muscles du périnée (exercices de Kegel) sont très importants.



Il existe aussi d'autres traitements: les cônes vaginaux (ce sont des sortes de tampons en plastique avec de petits poids gradués qu'on porte pendant 15 minutes environ deux fois par jour pendant que vous marchez ou vous affaitez en position debout chez vous) et la stimulation électrique qui doit être appliquée par des thérapeutes qualifiés.

Exercices de Kegel :

Avant de commencer les exercices du plancher pelvien, il faut faire quelques exercices de respiration pour détendre le diaphragme et le ventre.

Contractez vos muscles pelviens, sans contracter votre abdomen ou vos fesses et sans retenir votre respiration. Vous ressentirez comme un resserrement et une remontée. Ne vous souciez pas, vous apprendrez très vite.

Pour savoir si vous les faites comme il faut, essayez d'arrêter le flux d'urine pendant que vous urinez. Vous pourrez alors faire les exercices à d'autres moments.

Les exercices peuvent être:

Lents: Contractez et comptez jusqu'à 5 et puis relâchez et comptez jusqu'à 10. Répétez l'exercice 10 fois par session (matin, midi et soir).

Rapides: La différence consiste à effectuer la répétition plus vite (contracter et relâcher une seconde).

Avec le temps, augmentez le nombre de contractions par session.

Prenez l'habitude de faire les exercices durant des moments qui vous conviennent (alors que vous déjeunez, dans les transports en commun ou la voiture, si vous ne conduisez pas ou aux feux rouges, ou lorsque vous lisez ou vous regardez la télé ou vous répondez au téléphone ou vous êtes assis devant l'ordinateur, ou chaque fois vous touchez de l'eau, etc.).

Personne ne le remarquera et dans quelques semaines vous vous sentirez beaucoup mieux.

Il faut contracter ces muscles lorsque vous faites des efforts ou vous soulevez des charges lourdes ou quand vous sautez, riez, tousssez, éternuez ou vous vous mouchez.