

Parlons plancher pelvien sans tabou !

Vous est-il déjà arrivé d'avoir une fuite urinaire pendant un entraînement, un éternuant ou lors d'une envie pressante et soudaine ? Vous n'êtes pas seul. Cela n'arrive pas seulement aux femmes, mais aux hommes aussi. Évidemment, le vieillissement n'est pas la seule cause de ce problème parfois gênant. Il peut être occasionné après un accouchement, suite à la ménopause, à la prise de poids ou encore à l'ablation de la prostate pour les hommes. Les problèmes d'incontinence sont fréquents. Toutefois, ils ne sont pas normaux et peuvent être réversibles avec une rééducation périnéale optimale.

Où se trouve le plancher pelvien ?

On peut comparer le plancher pelvien (ou périnée) à un hamac qui est retenu par l'os pubien et le coccyx, qui entoure trois orifices : l'urètre, le vagin (pour les femmes) et l'anus. Le périnée est un muscle comme les autres : il doit être travaillé tout au long de sa vie pour maintenir ses fonctions principales telles que la continence urinaire et fécale, la fonction sexuelle, le soutien des organes et la respiration. En conséquence, une trop grande pression de l'abdomen lors d'un soulèvement de charge, d'une toux ou d'un éternuement, pourrait occasionner des dégâts.

Quelles sont les solutions pour éviter une descente d'organes (prolapsus) ?

- Introduire l'expiration lors d'un effort demandant pour activer le plancher pelvien.
- Placer un petit banc sous les pieds pour évacuer les selles et diminuer la pression intra-abdominale lors de la défécation.
- Travailler la contraction et le relâchement du plancher pelvien avec des techniques de respirations. Comment ? Tentez de faire une succion avec le vagin et l'anus vers le nombril en expirant et relâcher en inspirant.
- Engager le plancher pelvien sous forme de verrouillage lors d'une toux ou d'un éternuement.
- Éviter de faire des redressements assis, si apparition d'un dôme au niveau du nombril lors de la flexion du tronc vers l'avant.
- Jumeler les exercices de kegel à des exercices incluant le transverse et les obliques pour améliorer la santé abdominale, éviter les douleurs lombaires et l'incontinence.

Enfin, vous ne serez plus confus lorsque votre kinésologue vous mentionnera de contracter votre plancher pelvien lors de votre pratique d'activité physique. Si vous éprouvez des symptômes tels que des lourdeurs ou pesanteur dans le bas-ventre, des fuites, des constipations ou des douleurs persistantes sous le bassin, il est fortement recommandé de consulter votre médecin ou un physiothérapeute périnéal.