

## Questions à se poser

- ▶ Avez-vous des fuites urinaires en éternuant, riant, marchant ou courant?
- ▶ Allez-vous souvent à la salle de bain, 'juste au cas où'?
- ▶ Utilisez-vous des serviettes sanitaires ou autres, puisque votre contrôle urinaire a diminué?
- ▶ Est-ce que vos symptômes urinaires interfèrent avec les activités que vous aimez?

Si vous avez répondu 'oui' à une ou plusieurs des questions ci-dessus, vous êtes peut-être atteint d'une dysfonction des muscles du plancher pelvien.

**Nous pouvons vous aider à résoudre ces problèmes !**

**Contactez dès maintenant notre physiothérapeute spécialisée en rééducation périnéale et pelvienne, Jodi Forster-Molstad pht.**



Adresse : 80 rue Racine Est, bureau 205,  
Chicoutimi, Qc, G7H 1P6  
Entrée principale sur la rue Morin

Téléphone : 418-545-7765  
Télécopie : 418-973-9977  
Courriel: [info@cliniquelambertphysio.com](mailto:info@cliniquelambertphysio.com)  
Site internet: [cliniquelambertphysio.com](http://cliniquelambertphysio.com)



**Rééducation périnéale  
pour les femmes  
souffrant  
d'incontinence urinaire**



**Reprenez le contrôle  
de votre vie!**

### ***L'incontinence urinaire:***

une fuite urinaire involontaire. Ce n'est pas une maladie, c'est simplement une dysfonction des muscles du plancher pelvien. Même si l'incontinence est commune, elle ne fait pas partie du vieillissement normal d'une personne.

### ***Types d'incontinence***

- ▶ Incontinence urinaire à l'effort
- ▶ Incontinence urinaire d'impériosité / d'urgence
- ▶ Incontinence urinaire mixte
- ▶ Incontinence urinaire par regorgement (une fuite urinaire due à une vessie pleine sans ressentir le besoin d'uriner)

### ***Il y a trois symptômes majeurs de l'incontinence urinaire :***

- ▶ l'incontinence urinaire à l'effort: fuite en toussant, éternuant, riant, marchant ou courant;
- ▶ l'urgence: sensation forte de besoin de miction qui pourrait mener à une fuite si ignorée;
- ▶ la fréquence: besoin fréquent d'uriner.

### ***Causes de l'incontinence urinaire***

- ▶ L'affaiblissement des muscles pelviens
- ▶ Trauma dû à la grossesse, à la poussée ou à l'accouchement
- ▶ Conditions gynécologiques (ex: endométriose)
- ▶ Prolapsus des organes pelviens
- ▶ Complication suite à une chirurgie
- ▶ Manipulation de charges lourdes
- ▶ Conditions respiratoires chroniques
- ▶ Changements dû au vieillissement ou à la ménopause
- ▶ Blessures suite à un accident
- ▶ Troubles neurologiques
- ▶ Médicaments (effets secondaires)
- ▶ Mauvaises habitudes urinaires et intestinales

***L'intervention précoce peut permettre d'éviter les problèmes à long terme.***

Il peut y avoir plusieurs causes d'incontinence.

L'évaluation complétée par un physiothérapeute certifié spécialisé dans la rééducation périnéale peut déterminer si la physiothérapie peut être bénéfique pour votre problème.

Le traitement de physiothérapie a pour but de vous aider à atteindre votre plein potentiel et de reprendre le contrôle de votre vie.

### ***Les traitements peuvent inclure :***

- ▶ les exercices de renforcement progressifs;
- ▶ la rééducation vésicale
- ▶ l'entraînement comportemental;
- ▶ l'électrostimulation musculaire;
- ▶ le biofeedback;
- ▶ la thérapie manuelle;
- ▶ et l'éducation.

