

Retour sur notre webinaire du mercredi 29 septembre

# Avez-vous dit réhabilitation pelvienne et exercices de Kegel?

Présenté par



Partenaires



## Voici 5 points à retenir:

### 1. Les bienfaits de la rééducation périnéale et pelvienne

La physiothérapie vise le renforcement de vos muscles du plancher pelvien afin de contribuer à une meilleure fermeture de l'urètre. De fait, plusieurs hommes ayant opté pour la chirurgie radicale ont rapporté les bienfaits de la physiothérapie pelvienne avec un(e) physiothérapeute.

### 2. Comment votre physiothérapeute peut aider?

Votre physiothérapeute, expert en rééducation périnéale (important), pourra vous conseiller en matière de bonnes habitudes hydriques (ressources en eau), de contrôle de la constipation, de techniques de contrôle des envies urinaires et d'intégration de bonnes contractions périnéales aux moments opportuns.

### 3. Le rôle des exercices de Kegel

Les exercices de renforcement des muscles pelviens sont vraiment efficaces pour réduire l'incontinence après une chirurgie radicale. Vous devriez faire ces exercices avant votre opération et les recommencer graduellement post-chirurgie. Vous devriez voir une amélioration au bout de 2 à 4 mois d'exercices réguliers.

### 4. Comment repérer vos muscles du plancher pelviens?

Pour savoir si vous contractez les bons muscles, regardez votre pénis, il devrait se resserrer et se contracter vers l'intérieur. Vous devriez aussi sentir que le muscle du rectum (celui dont vous servez pour retenir les selles et les gaz) se resserre.

### 5. Debout, assis ou couché, faites travailler vos muscles...

Une fois votre muscle bien repéré, il s'agit de le contracter et de le décontracter pour le faire travailler. Alternez une contraction de 5 secondes avec une décontraction de 5 autres secondes. Pendant cet exercice, pensez à bien respirer. Répétez les contractions 10 à 20 fois, 3 fois par jour (matin, après-midi et soir).