

La rééducation périnéale : comprendre pour mieux adapter le traitement.

Une femme sur quatre est un jour confrontée à un souci de fuites urinaires à la suite d'un accouchement. Ne prenez pas cela comme une fatalité. On peut certainement y remédier, c'est dans les compétences de la sage femme quelque soit votre âge.

Définition de l'incontinence urinaire : elle se définit comme la perte involontaire d'urine. Quelque soit la fréquence et la gêne occasionnée elle peut faire l'objet d'une prescription de rééducation.

Il est important de bien identifier les circonstances de survenues des fuites urinaires pour choisir le traitement approprié.

- vous vous levez plusieurs fois par nuit pour uriner
- le bruit de l'eau, le froid, le chaud provoque une envie impérieuse d'uriner
- les fuites urinaires sont imprévisibles
- quand vous avez envie, c'est tout de suite urgent
- vous avez très souvent envie d'uriner

C'est ce que l'on appelle **une urgenturie due à une instabilité vésicale**. Le muscle de la vessie est le lieu de contractions anarchiques qui peuvent occasionner des fuites urinaires.

Les facteurs favorisants : Le café, le thé, le coca et le stress.
Il faut éviter de se retenir longtemps ou de faire le stop pipi.

Le traitement, après avoir corrigé de mauvaises habitudes, se fait par électrostimulation sur sonde vaginale avec un courant de très faible intensité. Quelques séances suffisent à calmer le muscle de la vessie.

- Les fuites surviennent à l'effort : en toussant, éternuant, riant ou en faisant du sport...

Les fuites urinaires qui ne surviennent qu'à l'effort sont dues essentiellement à un dysfonctionnement de la sangle abdominale. Une pression arrive sur le périnée. Attention certains exercices abdo sont interdits en post natal et même ultérieurement car ils peuvent être délétère pour votre périnée. Votre sage femme saura vous guider.

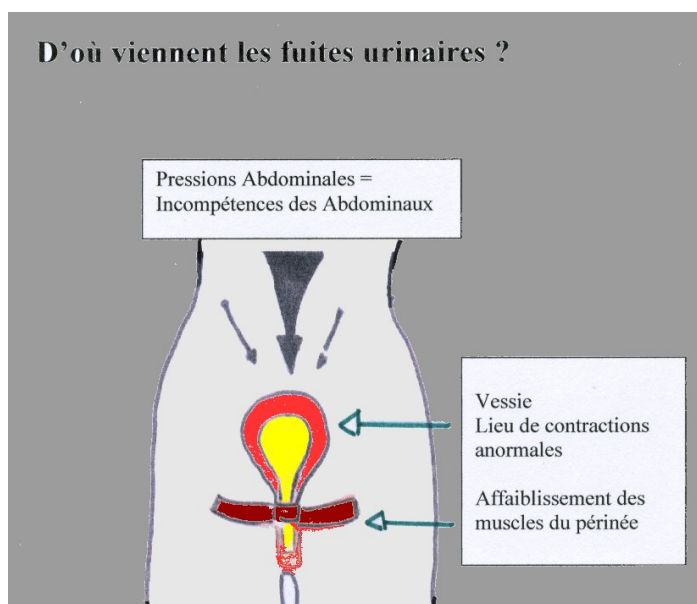
Le traitement : Il est conseillé dans un premier temps de verrouiller le périnée pour éviter les fuites urinaires mais la résolution viendra d'une rééducation abdo-périnéale sur l'expiration. Cette méthode mobilise le périnée et les abdominaux. Toutefois l'idéal serait de faire de la prévention en prénatal. Apprendre à protéger ses abdominaux et son périnée dès le début de la grossesse et à l'accouchement.

- vous avez des difficultés pour retenir un gaz
- vous avez des « pets vaginaux »

L'origine du problème peut être une insuffisance musculaire du périnée ou un défaut de perception.

Le traitement : L'objectif est le renforcement musculaire. Plusieurs méthodes sont possibles : l'apprentissage de la contraction périnéale active par le biofeedback (sur sonde vaginale) ou par le travail manuel (sur les doigts de la sage femme), ou encore par électrostimulation.

Ainsi que l'apprentissage de la contraction passive par le biais des postures.



Cependant le mieux serait de faire de la prévention en corrigeant nos gestes et nos postures au quotidien. Il est urgent de modifier la façon de pousser à l'accouchement pour éviter les soucis plus tard. Tout ceci fait l'objet des séances de préparation la naissance.

Béatrice Allouchery, le 27.09.2013