

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN ET SPORT



PRODUIT DE MOBILISATION DES CONNAISSANCES

PROCESSUS DE RECHERCHE

Sport à impacts et rééducation périnéale

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN

Plusieurs problématiques du plancher pelvien peuvent survenir au cours de la vie d'une femme. D'ailleurs, jusqu'à une femme sur deux souffrent d'incontinence urinaire. Ces problèmes peuvent être influencés par des facteurs notamment le nombre de grossesses, le poids, l'âge et la pratique de certains sports. Voici les problématiques les plus courantes.

INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT:
Perte involontaire des urines lors d'une augmentation de pression sur la vessie (ex: sport, éternuement, toussotement, rire, soulèvement de charge...)

PROLAPSUS PELVIENS:
Descente d'organes (ex: vessie, rectum, intestin, utérus) affaissant une des parois du vagin. Les prolapsus peuvent se manifester par une sensation de lourdeur au niveau du vagin ou encore une sensation de boule au niveau du vagin.

RESSOURCES

Pour trouver un professionnel de la physiothérapie en rééducation périnéale dans votre région, rendez vous à l'adresse suivante : <https://apps.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Si vous avez des questions concernant le dépliant ou le projet de recherche, vous pouvez contacter Pr Mélanie Morin : melanie.m.morin@usherbrooke.ca

Pour avoir accès à nos références, scannez le code QR ci-dessous:



SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

UN MATCH IDÉAL



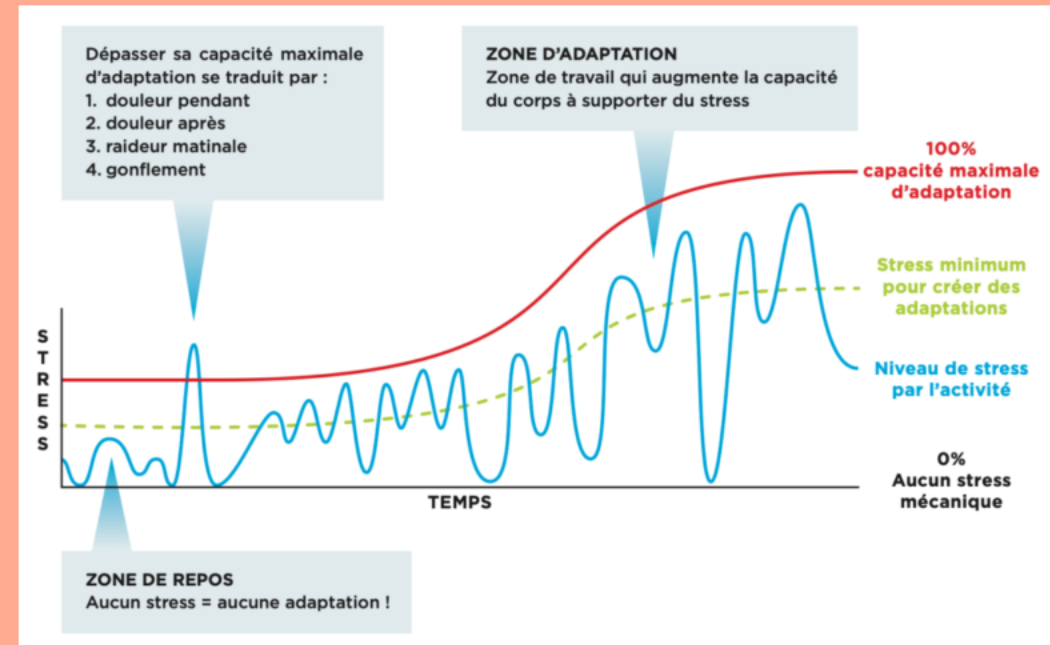
VISION D'IMPLANTATION

REMERCIEMENTS ET RÉFÉRENCES

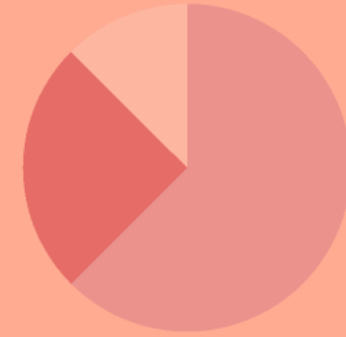
Par: Noémie Dumont, Rachel Houde, Axelle Lord-Nadeau, Laurie Pineault,
Léonie Privé et Marie-Pier Turner

Les problématiques du plancher pelvien et le sport

- Effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé générale
- 2 hypothèses sur l'effet de l'activité physique à impact sur le plancher pelvien:
 - 1) Augmentation de la force musculaire via le principe de surcharge musculaire
 - 2) Effets délétères sur le plancher pelvien via l'étirement des structures passives ainsi que la surcharge chronique des muscles du plancher pelvien



Les évidences actuelles



Évidences partagées entre les deux théories sur l'effet de l'activité physique à impact sur le plancher pelvien

Plusieurs revues se basent sur la dépense énergétique en MET* plutôt que la quantité d'impacts sur le plancher pelvien

Plusieurs articles s'intéressent aux effets à court-terme des impacts sur le plancher pelvien

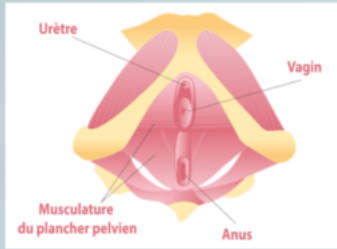
Donc, y a-t-il une différence quant aux désordres du plancher pelvien et la fonction des muscles du plancher pelvien entre les femmes participant à des sports à impacts élevés ou qui augmentent la pression intra-abdominale et les femmes ne participant pas à ce type d'activité?

*MET: Metabolic Equivalent of Task

Nos objectifs



- ✓ Éduquer et sensibiliser les femmes participant à des activités à impacts élevés sur les effets à long terme sur le plancher pelvien
- ✓ Rassurer et orienter les femmes nécessitant des services liés aux effets de l'activité physique à impacts élevés sur le plancher pelvien



PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIER ET SPORT



PRODUIT DE MOBILISATION DES CONNAISSANCES

PROCESSUS DE RECHERCHE

Sport à impacts et rééducation périnéale

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN

Plusieurs problématiques du plancher pelvien peuvent survenir au cours de la vie d'une femme. D'ailleurs, jusqu'à une femme sur deux souffrent d'incontinence urinaire. Ces problèmes peuvent être influencés par des facteurs notamment le nombre de grossesses, le poids, l'âge et la pratique de certains sports. Voici les problématiques les plus courantes.

INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT:
Perte involontaire des urines lors d'une augmentation de pression sur la vessie (ex: sport, éternuement, toussotement, rire, soulèvement de charge...)

PROLAPSUS PELVIENS:
Descente d'organes (ex: vessie, rectum, intestin, utérus) affaissant une des parois du vagin. Les prolapsus peuvent se manifester par une sensation de lourdeur au niveau du vagin ou encore une sensation de boule au niveau du vagin.

RESSOURCES

Pour trouver un professionnel de la physiothérapie en rééducation périnéale dans votre région, rendez vous à l'adresse suivante : <https://apps.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Si vous avez des questions concernant le dépliant ou le projet de recherche, vous pouvez contacter Pr Mélanie Morin : melanie.m.morin@usherbrooke.ca

Pour avoir accès à nos références, scannez le code QR ci-dessous:



SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

UN MATCH IDÉAL



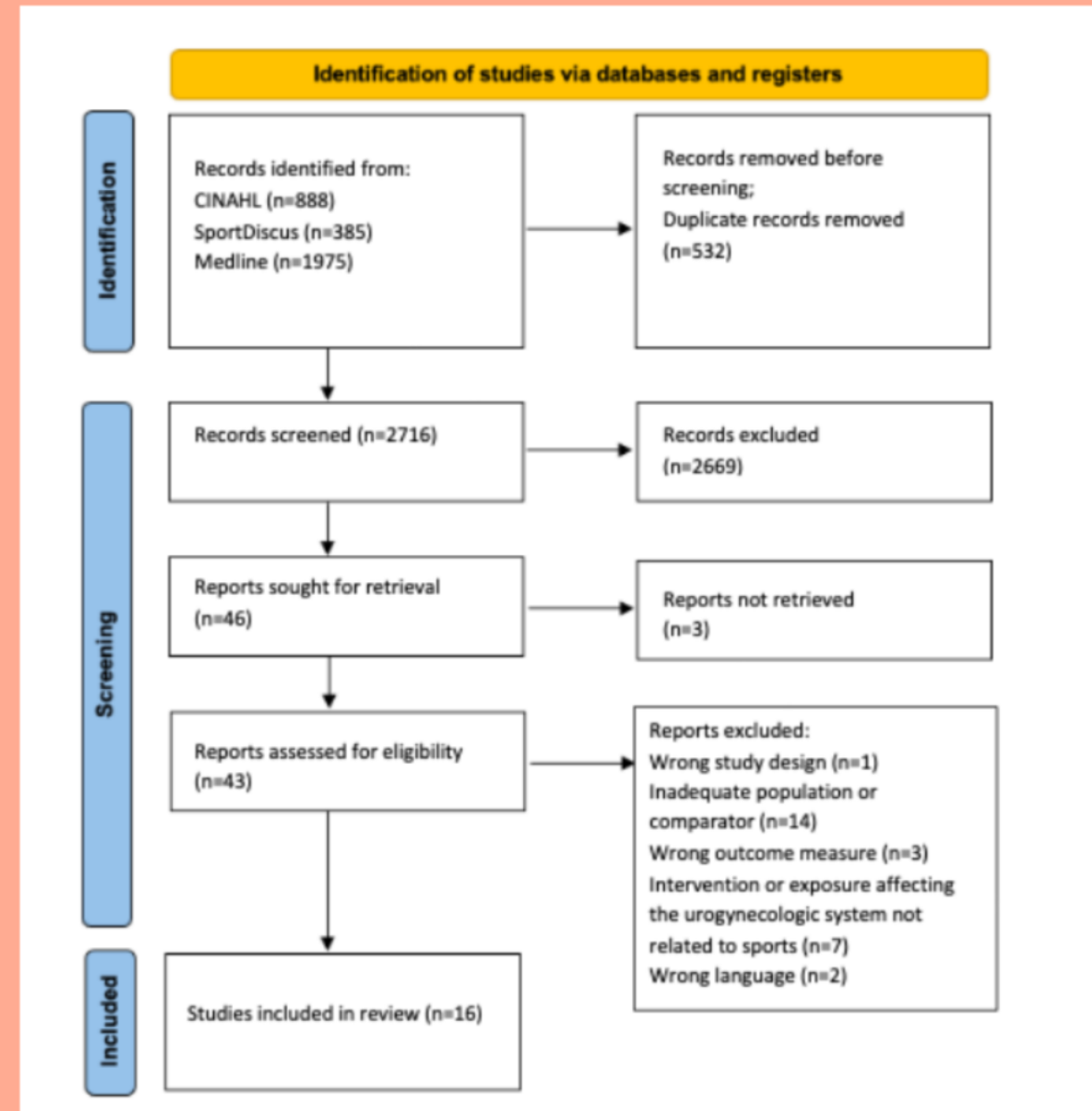
VISION D'IMPLANTATION

REMERCIEMENTS ET RÉFÉRENCES

Par: Noémie Dumont, Rachel Houde, Axelle Lord-Nadeau, Laurie Pineault,
Léonie Privé et Marie-Pier Turner

Notre processus

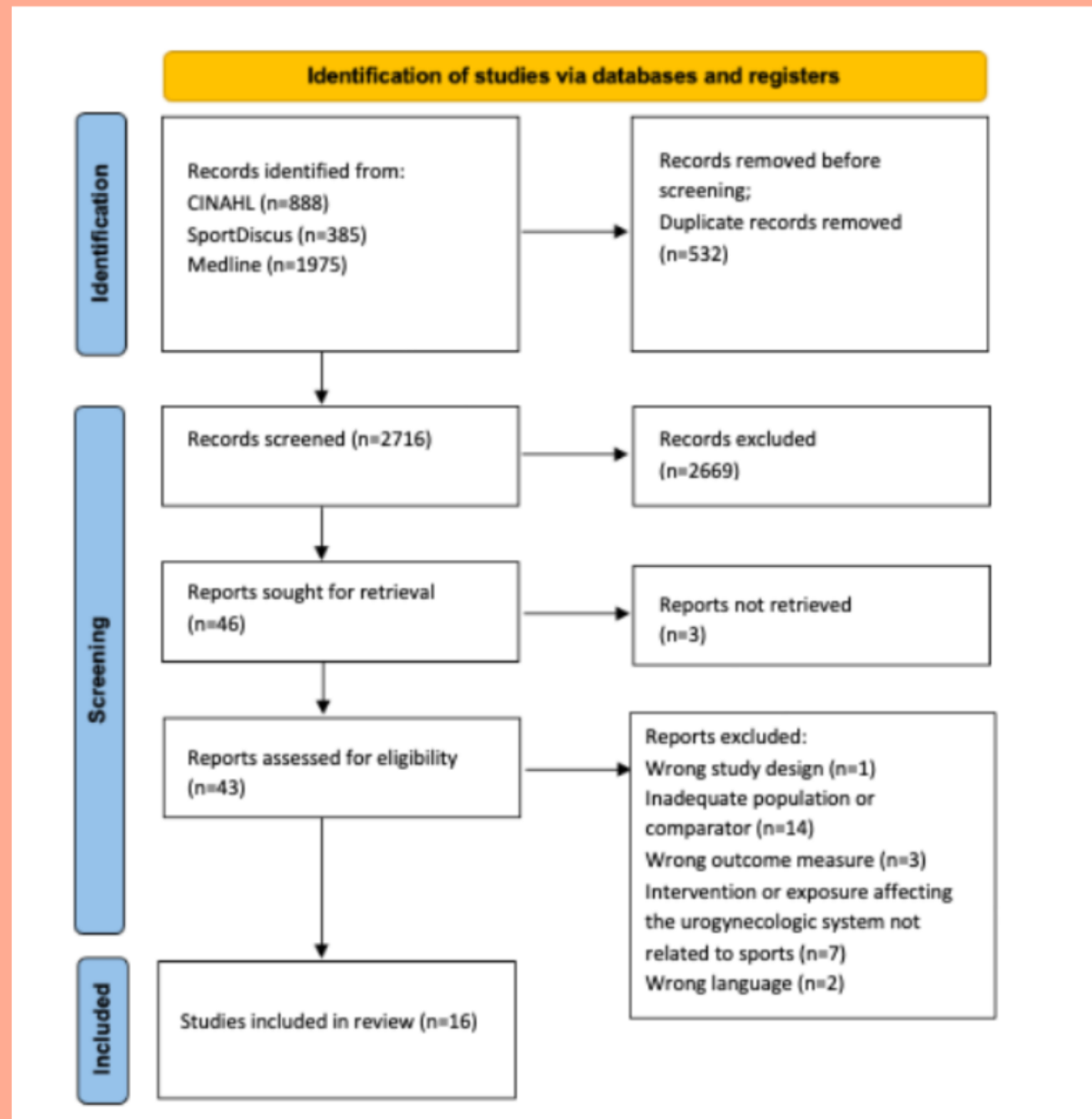
- Recension des écrits
- Premier tri
- Critères d'inclusion des articles:
 - Femmes de 18 ans et plus pratiquant des sports à impacts régulièrement
- Extraction
 - Séparation des résultats en deux catégories



IS

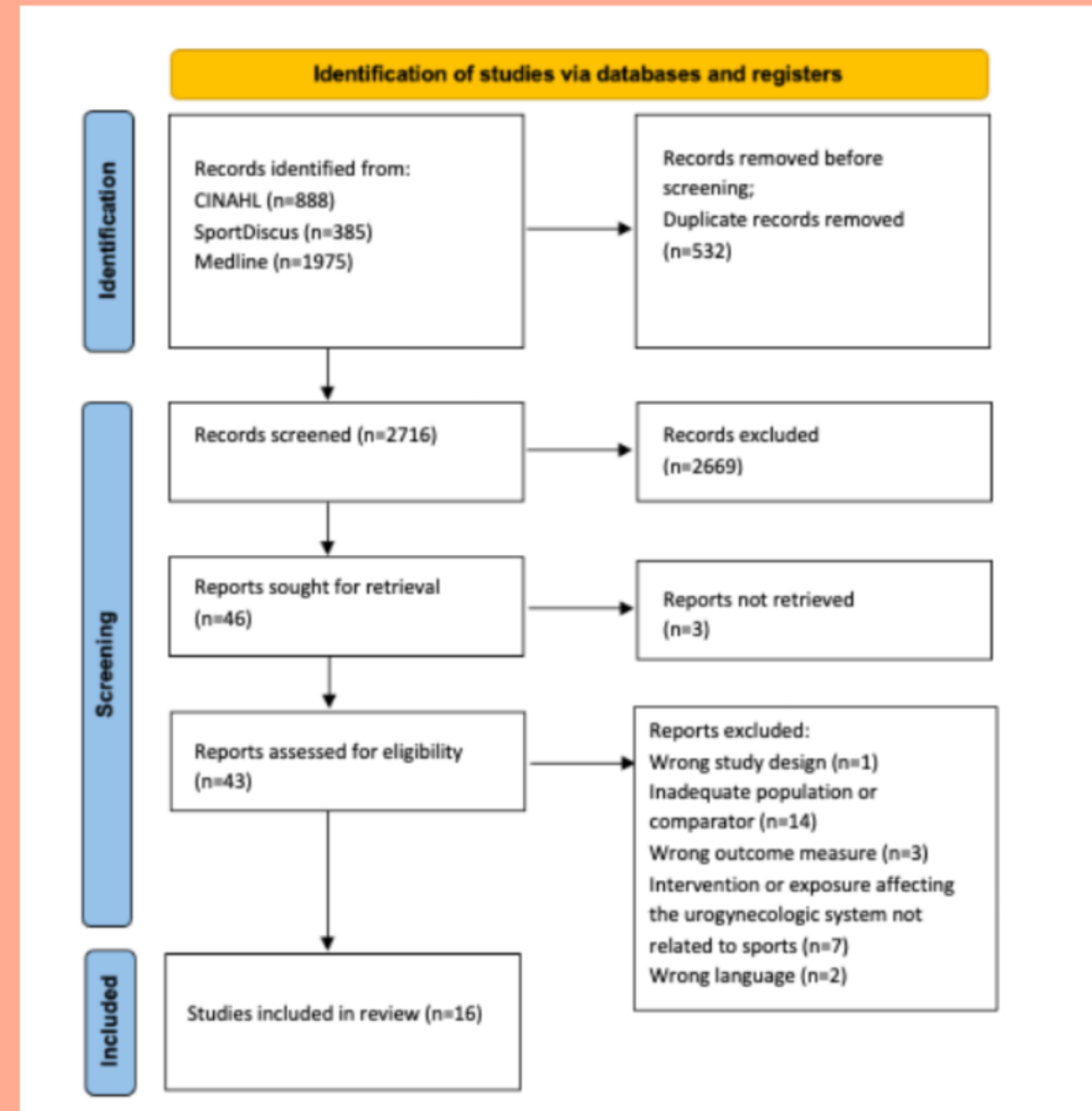
es articles:
8 ans et plus
es sports à
ement

s résultats en



Notre processus

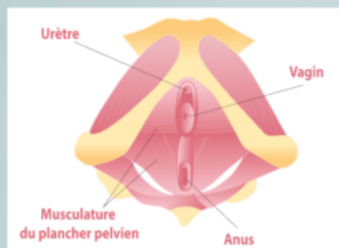
- Recension des écrits
- Premier tri
- Critères d'inclusion des articles:
 - Femmes de 18 ans et plus pratiquant des sports à impacts régulièrement
- Extraction
 - Séparation des résultats en deux catégories



Évaluation du risque de biais

- Utilisation de la grille d'évaluation de la qualité du National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI) pour les études transversales
- Évaluation par deux étudiants indépendants

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12*	13	14	Total score:
Author (year)	Clear research question/objective	Study population clearly defined	Participation rate [≥] 50%	Prespecified inclusion and exclusion criteria	Sample size justification/power description	Exposures measured prior to the outcome	Sufficient time frame for association	Levels of exposure	Exposure measures defined, valid and reliable	Exposures assessed more than once	Outcome measures defined, valid and reliable	Blinding of the outcome assessors	Los of follow-up <20%	Cofounding variables measured and adjusted	
Alanee (2009)	Y	Y	N	N	N	NA	CD	N	N	NA	Y	NA	NA	Y	4/10
Alves (2017)	Y	Y	Y	Y	Y	NA	CD	N	N	NA	Y	NA	NA	Y	7/10
Bo (2008)	Y	Y	N	Y	N	NA	CD	Y	Y	NA	N	NA	NA	Y	6/10
Borin (2016)	Y	Y	CD	Y	Y	NA	Y	Y	Y	NA	Y	CD	NA	N	8/10
Brandao (2015)	Y	Y	Y	N	N	NA	CD	N	Y	NA	Y	Y	NA	N	5/10
Caylet (2006)	Y	Y	Y	Y	Y	NA	Y	Y	N	NA	N	NA	NA	N	7/10
Diaz (2004)	Y	N	CD	N	N	NA	CD	Y	Y	NA	Y	NA	NA	N	4/10
Figuers (2008)	Y	Y	CD	N	N	NA	Y	N	N	NA	Y	CD	NA	CD	4/10
Forner (2020)	Y	Y	Y	Y	N	NA	CD	Y	N	NA	N	NA	NA	Y	6/10
Fozzati (2012)	Y	Y	CD	N	Y	NA	N	N	N	NA	Y	NA	NA	N	4/10
Gillor (2021)	Y	Y	Y	N	N	NA	CD	N	N	NA	Y	Y	NA	Y	5/10
Kruger (2005)	Y	Y	CD	N	N	NA	Y	N	N	NA	Y	N	NA	N	4/10
Kruger (2007)	Y	Y	CD	N	Y	NA	Y	N	N	NA	Y	Y	NA	N	5/10
Machado (2021)	Y	Y	Y	Y	N	NA	Y	N	Y	NA	Y	CD	NA	N	7/10
Middlekauff (2016)	Y	Y	Y	Y	Y	NA	Y	N	Y	NA	Y	Y	NA	N	8/10



PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIE ET SPORT



PRODUIT DE MOBILISATION DES CONNAISSANCES

PROCESSUS DE RECHERCHE

Sport à impacts et rééducation périnéale

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIE

Plusieurs problématiques du plancher pelvien peuvent survenir au cours de la vie d'une femme. D'ailleurs, jusqu'à une femme sur deux souffrent d'incontinence urinaire. Ces problèmes peuvent être influencés par des facteurs notamment le nombre de grossesses, le poids, l'âge et la pratique de certains sports. Voici les problématiques les plus courantes.

INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT:
Perte involontaire des urines lors d'une augmentation de pression sur la vessie (ex: sport, éternuement, toussotement, rire, soulèvement de charge...)

PROLAPSUS PELVIENS:
Descente d'organes (ex: vessie, rectum, intestin, utérus) affaissant une des parois du vagin. Les prolapsus peuvent se manifester par une sensation de lourdeur au niveau du vagin ou encore une sensation de boule au niveau du vagin.

RESSOURCES

Pour trouver un professionnel de la physiothérapie en rééducation périnéale dans votre région, rendez vous à l'adresse suivante : <https://apps.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Si vous avez des questions concernant le dépliant ou le projet de recherche, vous pouvez contacter Pr Mélanie Morin : melanie.m.morin@usherbrooke.ca

Pour avoir accès à nos références, scannez le code QR ci-dessous:



SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

UN MATCH IDÉAL



VISION D'IMPLANTATION

REMERCIEMENTS ET RÉFÉRENCES

Par: Noémie Dumont, Rachel Houde, Axelle Lord-Nadeau, Laurie Pineault,
Léonie Privé et Marie-Pier Turner

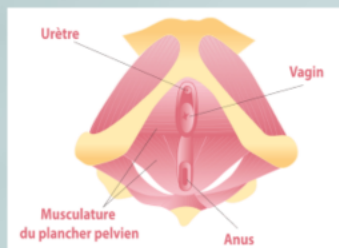
Produit de mobilisation des connaissances

Partenaires et leurs rôles

Message principal: résultats de l'étude

Stratégie: dépliant





PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN ET SPORT



PRODUIT DE MOBILISATION DES CONNAISSANCES

PROCESSUS DE RECHERCHE

Sport à impacts et rééducation périnéale

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN

Plusieurs problématiques du plancher pelvien peuvent survenir au cours de la vie d'une femme. D'ailleurs, jusqu'à une femme sur deux souffrent d'incontinence urinaire. Ces problèmes peuvent être influencés par des facteurs notamment le nombre de grossesses, le poids, l'âge et la pratique de certains sports. Voici les problématiques les plus courantes.

INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT:
Perte involontaire des urines lors d'une augmentation de pression sur la vessie (ex: sport, éternuement, toussotement, rire, soulèvement de charge...)

PROLAPSUS PELVIENS:
Descente d'organes (ex: vessie, rectum, intestin, utérus) affaissant une des parois du vagin. Les prolapsus peuvent se manifester par une sensation de lourdeur au niveau du vagin ou encore une sensation de boule au niveau du vagin.

RESSOURCES

Pour trouver un professionnel de la physiothérapie en rééducation périnéale dans votre région, rendez vous à l'adresse suivante : <https://apps.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Si vous avez des questions concernant le dépliant ou le projet de recherche, vous pouvez contacter Pr Mélanie Morin : melanie.m.morin@usherbrooke.ca

Pour avoir accès à nos références, scannez le code QR ci-dessous:



SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

UN MATCH IDÉAL



VISION D'IMPLANTATION

REMERCIEMENTS ET RÉFÉRENCES

Par: Noémie Dumont, Rachel Houde, Axelle Lord-Nadeau, Laurie Pineault,
Léonie Privé et Marie-Pier Turner

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN

Plusieurs problématiques du plancher pelvien peuvent survenir au cours de la vie d'une femme. D'ailleurs, jusqu'à une femme sur deux souffrent d'incontinence urinaire. Ces problèmes peuvent être influencés par des facteurs notamment le nombre de grossesse, le poids, l'âge et la pratique de certains sports. Voici les problématiques les plus courantes:

INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT:

Perte involontaire des urines lors d'une augmentation de pression sur la vessie (ex: sport, éternuement, trampoline, rire, soulèvement de charge...).

PROLAPSUS PELVIENS:

Descente d'organes (ex: vessie, rectum, intestin, utérus) affaissant une des parois du vagin. Les prolapsus peuvent se manifester par une sensation de lourdeur au niveau du vagin ou encore une sensation de boule au niveau du vagin.

RESSOURCES

Pour trouver un professionnel de la physiothérapie en rééducation périnéale dans votre région, rendez vous à l'adresse suivante : <https://oppq.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Si vous avez des questions concernant le dépliant ou le projet de recherche, vous pouvez contacter Pr Mélanie Morin : melanie.m.morin@usherbrooke.ca

Pour avoir accès à nos références, scannez le code QR ci-dessous:



SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

UN MATCH IDÉAL

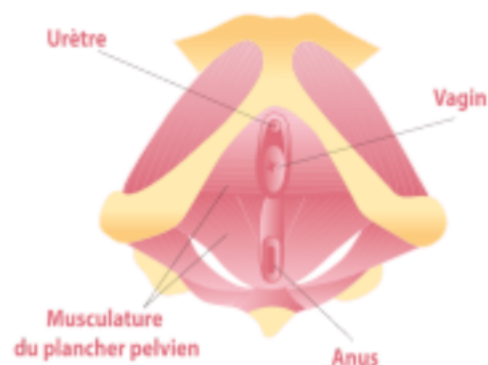


Suite
dépliant

QU'EST-CE QUE LE PLANCHER PELVIEN?

Le plancher pelvien est un groupe de muscles composé de 3 couches qui joint le coccyx au pubis. Il a une forme de bol qui lui permet de soutenir les organes internes et ainsi de prévenir les prolapsus, couramment appelés descente d'organe. Il assure 4 fonctions principales:

1. **Contenance urinaire et fécale**
2. **Soutien des organes internes**
3. **Stabilisation du bassin**
4. **Fonction sexuelle**



EXEMPLES DE SPORTS À IMPACTS

LE TRAMPOLINE, LA GYMNASTIQUE, LE CROSS-FIT, LES SAUTS ET LA COURSE.

Les impacts répétitifs qui se produisent lors de la pratique de certains sports viennent appliquer un stress sur les muscles du plancher pelvien. À long terme, cela peut nuire à la fonction des muscles du plancher pelvien, occasionnant des problématiques dont l'incontinence urinaire ou les prolapsus pelviens.

Malgré le fait que l'incontinence urinaire puisse se produire durant le sport, elle n'est pas pour autant normale. Plusieurs femmes de tous âges vivent de l'incontinence urinaire sans savoir qu'elle peut être traitée.

Une revue de la littérature a été faite dans l'objectif de savoir si le sport à impacts a un effet sur la fonction et les problématiques du plancher pelvien.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PLANCHER PELVIEN: RÉSULTATS DE LA REVUE

Les femmes pratiquant des sports à impacts élevés ont une contraction volontaire maximale des muscles du plancher pelvien inférieure aux femmes ne pratiquant pas ces sports.

Les femmes pratiquant ce type d'activité ont deux fois plus de chance d'avoir des symptômes d'incontinence urinaire à l'effort comparativement aux femmes qui n'en font pas.

De plus, celles-ci présentent plus de signes cliniques de prolapsus que les femmes sédentaires.

VOUS VIVEZ CE PROBLÈME OU VOULEZ LE PRÉVENIR?

Un physiothérapeute en rééducation périnéale peut vous conseiller.

- Programme de renforcement personnalisé pour rétablir la continence et améliorer le support des organes.
- Conseils sur la pratique du sport.
- Accessoires pour aider à la problématique (pessaire, sonde, etc.).

Résultats

Résultats

- Les femmes pratiquant des sports à impacts élevés ont une contraction volontaire maximale des muscles du plancher pelvien inférieure aux femmes ne pratiquant pas ces sports
- Les muscles du plancher pelvien sont plus petits et plus minces, donc moins forts, chez les femmes pratiquant un sport à impacts élevés
- Les femmes pratiquant un sport à impacts élevés ont 2 fois plus de risque d'avoir des symptômes d'incontinence urinaire à l'effort que les femmes ne pratiquant pas ces sports
- Les femmes pratiquant des sports à impacts élevés présentent plus de signes cliniques de prolapsus que les femmes sédentaires ou les femmes participant à des sports à faibles impacts

Qualité

Qualité des études incluses

- Score $> 6/10$: faible risque de biais (8 articles)
- Score de $5/10$: risque modéré de biais (3 articles)
- Score $< 4/10$: risque élevé de biais (5 articles)

- Moyenne: 5,625/10

Résultats

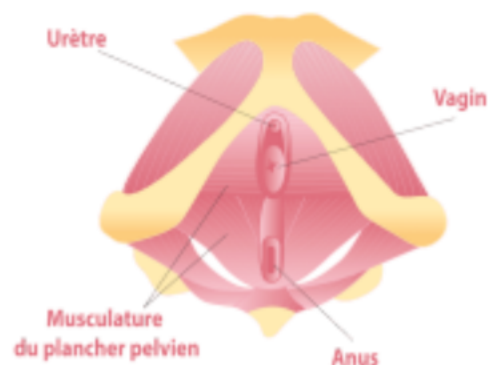
- Les femmes pratiquant des sports à impacts élevés ont une contraction volontaire maximale des muscles du plancher pelvien inférieure aux femmes ne pratiquant pas ces sports
- Les muscles du plancher pelvien sont plus petits et plus minces, donc moins forts, chez les femmes pratiquant un sport à impacts élevés
- Les femmes pratiquant un sport à impacts élevés ont 2 fois plus de risque d'avoir des symptômes d'incontinence urinaire à l'effort que les femmes ne pratiquant pas ces sports
- Les femmes pratiquant des sports à impacts élevés présentent plus de signes cliniques de prolapsus que les femmes sédentaires ou les femmes participant à des sports à faibles impacts

Qualité

QU'EST-CE QUE LE PLANCHER PELVIEN?

Le plancher pelvien est un groupe de muscles composé de 3 couches qui joint le coccyx au pubis. Il a une forme de bol qui lui permet de soutenir les organes internes et ainsi de prévenir les prolapsus, couramment appelés descente d'organe. Il assure 4 fonctions principales:

1. **Contenance urinaire et fécale**
2. **Soutien des organes internes**
3. **Stabilisation du bassin**
4. **Fonction sexuelle**



EXEMPLES DE SPORTS À IMPACTS

LE TRAMPOLINE, LA GYMNASTIQUE, LE CROSS-FIT, LES SAUTS ET LA COURSE.

Les impacts répétitifs qui se produisent lors de la pratique de certains sports viennent appliquer un stress sur les muscles du plancher pelvien. À long terme, cela peut nuire à la fonction des muscles du plancher pelvien, occasionnant des problématiques dont l'incontinence urinaire ou les prolapsus pelviens.

Malgré le fait que l'incontinence urinaire puisse se produire durant le sport, elle n'est pas pour autant normale. Plusieurs femmes de tous âges vivent de l'incontinence urinaire sans savoir qu'elle peut être traitée.

Une revue de la littérature a été faite dans l'objectif de savoir si le sport à impacts a un effet sur la fonction et les problématiques du plancher pelvien.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PLANCHER PELVIEN: RÉSULTATS DE LA REVUE

Les femmes pratiquant des sports à impacts élevés ont une contraction volontaire maximale des muscles du plancher pelvien inférieure aux femmes ne pratiquant pas ces sports.

Les femmes pratiquant ce type d'activité ont deux fois plus de chance d'avoir des symptômes d'incontinence urinaire à l'effort comparativement aux femmes qui n'en font pas.

De plus, celles-ci présentent plus de signes cliniques de prolapsus que les femmes sédentaires.

VOUS VIVEZ CE PROBLÈME OU VOULEZ LE PRÉVENIR?

Un physiothérapeute en rééducation périnéale peut vous conseiller.

- Programme de renforcement personnalisé pour rétablir la continence et améliorer le support des organes.
- Conseils sur la pratique du sport.
- Accessoires pour aider à la problématique (pessaire, sonde, etc.).

Résultats

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN

Plusieurs problématiques du plancher pelvien peuvent survenir au cours de la vie d'une femme. D'ailleurs, jusqu'à une femme sur deux souffrent d'incontinence urinaire. Ces problèmes peuvent être influencés par des facteurs notamment le nombre de grossesse, le poids, l'âge et la pratique de certains sports. Voici les problématiques les plus courantes:

INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT:

Perte involontaire des urines lors d'une augmentation de pression sur la vessie (ex: sport, éternuement, trampoline, rire, soulèvement de charge...).

PROLAPSUS PELVIENS:

Descente d'organes (ex: vessie, rectum, intestin, utérus) affaissant une des parois du vagin. Les prolapsus peuvent se manifester par une sensation de lourdeur au niveau du vagin ou encore une sensation de boule au niveau du vagin.

RESSOURCES

Pour trouver un professionnel de la physiothérapie en rééducation périnéale dans votre région, rendez vous à l'adresse suivante : <https://oppq.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Si vous avez des questions concernant le dépliant ou le projet de recherche, vous pouvez contacter Pr Mélanie Morin : melanie.m.morin@usherbrooke.ca

Pour avoir accès à nos références, scannez le code QR ci-dessous:

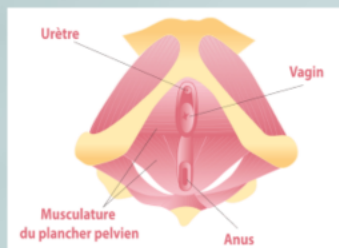


SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

UN MATCH IDÉAL



Suite
dépliant



PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN ET SPORT



PRODUIT DE MOBILISATION DES CONNAISSANCES

PROCESSUS DE RECHERCHE

Sport à impacts et rééducation périnéale

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN

Plusieurs problématiques du plancher pelvien peuvent survenir au cours de la vie d'une femme. D'ailleurs, jusqu'à une femme sur deux souffrent d'incontinence urinaire. Ces problèmes peuvent être influencés par des facteurs notamment le nombre de grossesses, le poids, l'âge et la pratique de certains sports. Voici les problématiques les plus courantes.

INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT:
Perte involontaire des urines lors d'une augmentation de pression sur la vessie (ex: sport, éternuement, toussotement, rire, soulèvement de charge...)

PROLAPSUS PELVIENS:
Descente d'organes (ex: vessie, rectum, intestin, utérus) affaissant une des parois du vagin. Les prolapsus peuvent se manifester par une sensation de lourdeur au niveau du vagin ou encore une sensation de boule au niveau du vagin.

RESSOURCES

Pour trouver un professionnel de la physiothérapie en rééducation périnéale dans votre région, rendez vous à l'adresse suivante : <https://apps.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Si vous avez des questions concernant le dépliant ou le projet de recherche, vous pouvez contacter Pr Mélanie Morin melanie.m.morin@usherbrooke.ca

Pour avoir accès à nos références, scannez le code QR ci-dessous:



SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

UN MATCH IDÉAL



VISION D'IMPLANTATION

REMERCIEMENTS ET RÉFÉRENCES

Par: Noémie Dumont, Rachel Houde, Axelle Lord-Nadeau, Laurie Pineault,
Léonie Privé et Marie-Pier Turner

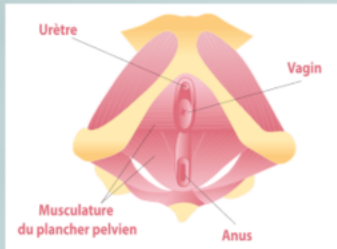
Vision d'implantation du dépliant



- Promotion via un article publié par l'AQP* et l'OPPQ** sur leur page internet respective
- Distribution à travers les gyms, les équipes sportives et les cliniques privées de Sherbrooke
- Promotion Facebook, Instagram et Twitter via nos comptes et via des annonces promotionnelles
- Un lien doodle aurait été mis sur le dépliant pour évaluer les retombées de ce dernier et l'ajuster au besoin

*AQP: Association québécoise de la physiothérapie

**OPPQ: Ordre Professionnel de la Physiothérapie du Québec



PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN ET SPORT



PRODUIT DE MOBILISATION DES CONNAISSANCES

PROCESSUS DE RECHERCHE

Sport à impacts et rééducation périnéale

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN

Plusieurs problématiques du plancher pelvien peuvent survenir au cours de la vie d'une femme. D'ailleurs, jusqu'à une femme sur deux souffrent d'incontinence urinaire. Ces problèmes peuvent être influencés par des facteurs notamment le nombre de grossesses, le poids, l'âge et la pratique de certains sports. Voici les problématiques les plus courantes.

INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT:
Perte involontaire des urines lors d'une augmentation de pression sur la vessie (ex: sport, éternuement, toussotement, rire, soulèvement de charge...)

PROLAPSUS PELVIENS:
Descente d'organes (ex: vessie, rectum, intestin, utérus) affaissant une des parois du vagin. Les prolapsus peuvent se manifester par une sensation de lourdeur au niveau du vagin ou encore une sensation de boule au niveau du vagin.

RESSOURCES

Pour trouver un professionnel de la physiothérapie en rééducation périnéale dans votre région, rendez vous à l'adresse suivante : <https://apps.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Si vous avez des questions concernant le dépliant ou le projet de recherche, vous pouvez contacter Pr Mélanie Morin : melanie.m.morin@usherbrooke.ca

Pour avoir accès à nos références, scannez le code QR ci-dessous:



SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

UN MATCH IDÉAL



VISION D'IMPLANTATION

REMERCIEMENTS ET RÉFÉRENCES

Par: Noémie Dumont, Rachel Houde, Axelle Lord-Nadeau, Laurie Pineault,
Léonie Privé et Marie-Pier Turner



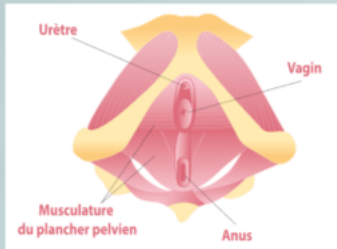
Remerciements et références

Un grand merci pour le support et l'encadrement durant tout le projet à Pre Mélanie Morin!

Merci également au Pr Simon Décary pour l'aide ponctuelle

Utilisez ce code pour consulter toutes
nos références :





PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN ET SPORT



PRODUIT DE MOBILISATION DES CONNAISSANCES

PROCESSUS DE RECHERCHE

Sport à impacts et rééducation périnéale

PROBLÉMATIQUES DU PLANCHER PELVIEN

Plusieurs problématiques du plancher pelvien peuvent survenir au cours de la vie d'une femme. D'ailleurs, jusqu'à une femme sur deux souffrent d'incontinence urinaire. Ces problèmes peuvent être influencés par des facteurs notamment le nombre de grossesses, le poids, l'âge et la pratique de certains sports. Voici les problématiques les plus courantes.

INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT:
Perte involontaire des urines lors d'une augmentation de pression sur la vessie (ex: sport, éternuement, toussotement, rire, soulèvement de charge...)

PROLAPSUS PELVIENS:
Descente d'organes (ex: vessie, rectum, intestin, utérus) affaissant une des parois du vagin. Les prolapsus peuvent se manifester par une sensation de lourdeur au niveau du vagin ou encore une sensation de boule au niveau du vagin.

RESSOURCES

Pour trouver un professionnel de la physiothérapie en rééducation périnéale dans votre région, rendez vous à l'adresse suivante : <https://apps.qc.ca/trouvez-un-professionnel/>

Si vous avez des questions concernant le dépliant ou le projet de recherche, vous pouvez contacter Pr Mélanie Morin : melanie.m.morin@usherbrooke.ca

Pour avoir accès à nos références, scannez le code QR ci-dessous:



SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

UN MATCH IDÉAL



VISION D'IMPLANTATION

REMERCIEMENTS ET RÉFÉRENCES

Par: Noémie Dumont, Rachel Houde, Axelle Lord-Nadeau, Laurie Pineault,
Léonie Privé et Marie-Pier Turner