

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, 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:

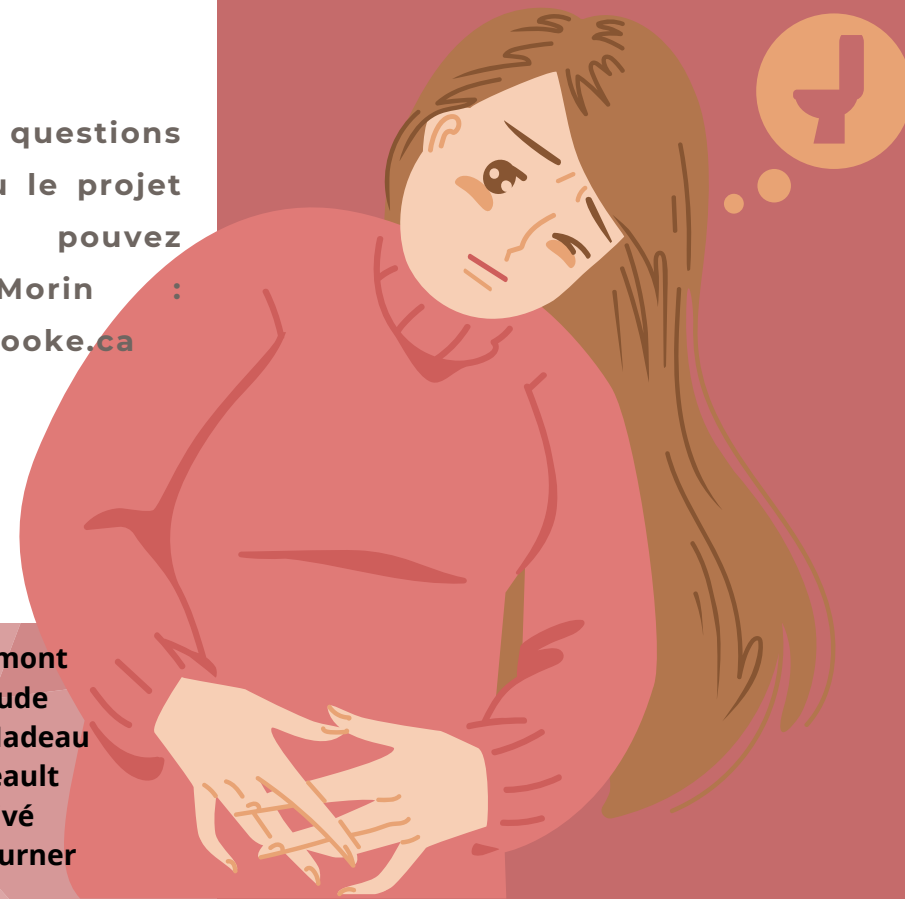


Noémie Dumont
Rachel Houde
Axelle Lord-Nadeau
Laurie Pineault
Léonie Privé
Marie-Pier Turner



SPORT À IMPACTS ET RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

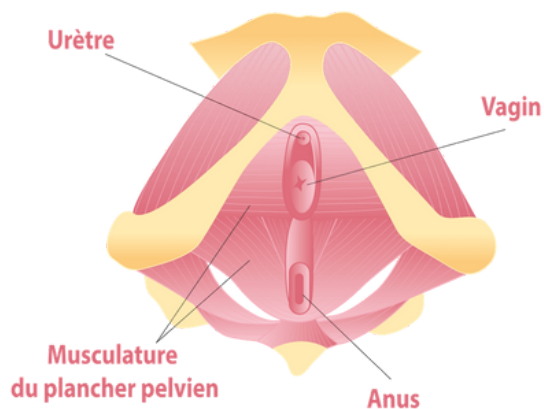
UN MATCH IDÉAL



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.).