

EXERCICES DE KEGEL

MUSCLES PELVIENS

Les muscles pelviens contrôlent l'action d'uriner, en plus de soutenir la vessie, les intestins et l'utérus. Voici des exercices simples pour les renforcer et éviter qu'ils ne s'affaiblissent. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

1. Contracter les bons muscles

Pour faire les exercices de Kegel, vous devez d'abord trouver les muscles à contracter. Détendez-vous et concentrez-vous sur les muscles pelviens. Contractez les muscles comme pour vous empêcher d'uriner ou de laisser passer un gaz (pet). Vous avez trouvé les bons muscles!

2. Faire les exercices de Kegel

Maintenant que vous savez quels muscles contracter, **voici comment faire les exercices.**

Vous pouvez faire les exercices debout, assis ou couché.

Concentrez-vous sur les muscles pelviens et contractez-les comme si vous essayiez de ne pas uriner ou de retenir un gaz (ne retenez pas votre souffle et ne contractez pas les muscles du ventre et des cuisses).

Vous devez les contracter de 2 façons :

- 1- Contractez les muscles pelviens pendant 5 à 10 secondes.
Relâchez les muscles pendant 5 à 10 secondes.

Répétez au moins 20 fois (équivalent à une série de 20 contractions lentes).
Faites 3 à 5 séries par jour.

- 2- Contractez les muscles pelviens pendant 1 seconde.
Relâchez les muscles pendant 1 seconde.

Répétez 10 fois (équivalent à une série de 10 contractions rapides)
Faites 3 à 5 séries par jour.

3. Intégrer les exercices de Kegel à votre vie quotidienne

Comme pour tous les autres muscles du corps, les muscles pelviens resteront forts seulement si vous les entraînez régulièrement.

Vous remarquerez qu'il n'est pas difficile ni épuisant de faire ces exercices.

Le plus difficile, c'est de ne pas oublier de les faire!

Il faut simplement prendre l'habitude de les faire.

Choisissez un endroit et un moment où vous pouvez vous concentrer pour faire les exercices.

(p. ex. en conduisant, pendant les pauses publicitaires, dans une file d'attente, dans une salle d'attente, avant de vous habiller le matin ou avant de vous coucher)

Il vous faudra moins de 5 minutes pour les faire.

Faites les exercices de Kegel quand vous en avez le plus besoin, par exemple juste avant d'éternuer, de tousser, de soulever un objet ou de forcer.

N'oubliez pas que plus vous faites ces exercices souvent, plus vos muscles pelviens deviendront forts. Si vous arrêtez de les faire, vos muscles peuvent s'affaiblir.

Faites régulièrement les exercices de Kegel. Vous pouvez aussi augmenter les répétitions pour renforcer davantage les muscles. **Il n'est pas conseillé** de faire les exercices quand vous urinez. Vous pourriez amener la vessie à ne pas se vider complètement.

Référence : Fondation d'aide aux personnes incontinentes