

Faire de la musculation pour tonifier la silhouette vous paraît logique ?  
La rééducation prescrite en cas de fuites urinaires obéit au même principe, puisqu'elle vise à renforcer les muscles qui soutiennent la vessie.

#### A/ Au quotidien

En attendant d'avoir consulté votre gynécologue ou votre médecin généraliste, vous pouvez déjà faire quelques petits exercices dans la journée comme par exemple :

- le **pipi-test** qui consiste à arrêter volontairement (en une seule fois) le jet urinaire au début de la miction. Je vous conseille de ne le faire que de temps en temps afin de tester vos possibilités musculaires. Surtout ne le pratiquez pas si vous êtes sujette à des infections urinaires ou si vous présentez une vessie instable. L'arrêt du jet pourrait couper l'envie d'uriner et favoriser un résidu susceptible de déclencher une infection urinaire.

Si vous présentez une **vessie instable**, vous pouvez tenir " un **calendrier mictionnel** " où vous noterez, chaque jour, les horaires et quantités des mictions, les prises et la nature des boissons et les horaires et circonstances des fuites.

Lorsque vous avez un petit moment tranquille, assise sur une chaise, vous pouvez répéter plusieurs fois les exercices suivants : - contractez pendant quelques secondes comme pour retenir une envie d'uriner, puis relâchez

- contractez quelques secondes comme pour retenir une envie d'aller à la selle  
- contractez la musculature vaginale, serrez, puis relâchez.

#### B/ Chez le rééducateur

Voici votre premier rendez-vous chez le rééducateur. Inquiète ? Rassurez-vous, rien d'effrayant. (Entre nous, adressez-vous de préférence à un professionnel qui pratique la rééducation périnéale). Avant d'entreprendre la première séance de rééducation, deux phases me paraissent importantes :

- une phase d'écoute afin que vous puissiez exprimer les raisons de votre démarche (combien difficile).

- une phase d'explication sur le travail rééducatif qui va être fait ensemble.

Pourquoi " ensemble " ? Parce qu'une rééducation avec une prise en charge individuelle va permettre de vous guider, de vous rassurer et de vous encourager dans vos efforts.

#### C/ Voici en quoi consiste le traitement rééducatif :

a) rééducation manuelle avec :

- rééducation au doigt qui permet de prendre conscience de la musculature périnéale par un contrôle vaginal manuel à un doigt du rééducateur qui joue le rôle de la sensibilité et de rétro-information.

b) rééducation sur appareil avec :

- électrostimulation, méthode passive utilisée lorsque la musculature périnéale est insuffisante (une petite sonde est introduite dans le vagin) à l'aide d'un courant électrique provoquant une contraction réflexe et indolore des muscles environnants).

- biofeedback, méthode active qui permet de renforcer la musculature et qui enregistre les contractions dont l'intensité apparaît sur une échelle lumineuse.

En général, 10 à 20 séances maximum suffiront à vous redonner du tonus. Ces séances sont remboursées par la Sécurité sociale. Il est cependant conseillé de faire un peu d'entretien (comme pour toute musculation) les années suivantes au rythme par exemple de 10 séances par an.