



# Guide d'enseignement

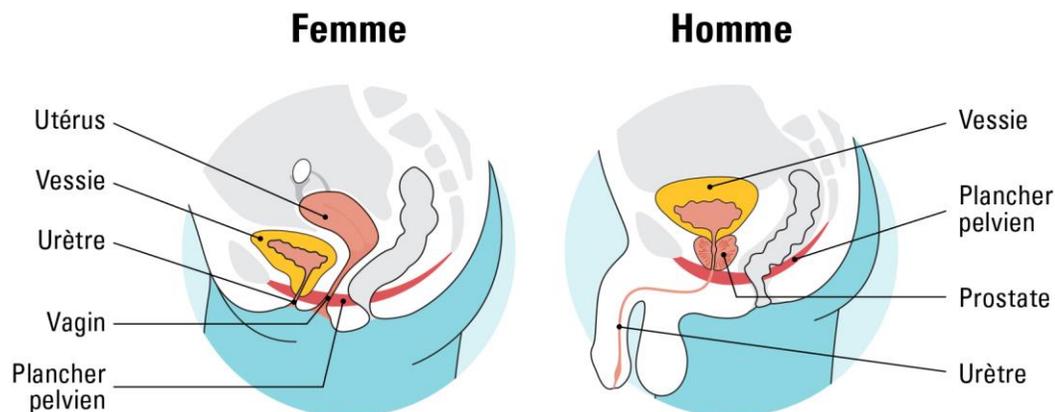
**Oncologie**

**Les exercices du plancher pelvien**

Le but de ce document est de vous informer sur les exercices du plancher pelvien, aussi appelés les exercices de Kegel.

## Qu'est-ce que les exercices du plancher pelvien?

Les muscles du plancher pelvien sont les muscles situés dans la région pelvienne. Ils s'étendent du pubis jusqu'au coccyx. Ils soutiennent la vessie, le rectum ainsi que le canal vaginal chez la femme. Les exercices leur permettent d'augmenter le tonus, la force, la coordination et l'endurance. Si vous avez de la douleur ou des problèmes sexuels, certains de ces exercices peuvent aussi viser à relaxer les muscles de cette région.



## À qui s'adressent les exercices du plancher pelvien?

- Aux personnes ayant eu des traitements dans la région pelvienne, par exemple, après une chirurgie ou de la radiothérapie.
- Aux personnes ayant eu un cancer de la prostate, colorectal, de la vessie, de l'urètre, du col de l'utérus ou de l'utérus.

## Pourquoi ai-je des problèmes urinaires?

Certains traitements contre le cancer peuvent causer de l'incontinence ou des fuites urinaires.

La radiothérapie de la région pelvienne peut irriter la vessie et cela peut causer de l'incontinence urinaire. Elle peut aussi réduire la force des muscles du plancher pelvien.

Certains traitements hormonaux peuvent assécher les tissus de l'urètre. Cela peut causer une perte de contrôle de la vessie.

Certaines chirurgies peuvent aussi abîmer les muscles et les nerfs de la vessie.

## Conseils pour diminuer les fuites urinaires

- Éviter la constipation : boire 2L d'eau par jour, manger des fibres, des fruits et légumes, et faire de l'activité physique régulièrement;
- Retrouver et maintenir un poids santé;
- Faire des activités physiques que vous aimez, par exemple, la marche, la natation, le vélo, etc.;
- Éviter les activités physiques avec sauts, par exemple, la danse aérobique, la Zumba, le jogging, les sauts à la corde;
- Éviter les efforts physiques importants. Par exemple: soulever ou transporter un enfant.

## Quels sont les avantages de faire les exercices du plancher pelvien?

- Prévenir ou réduire les fuites urinaires ou l'incontinence urinaire;
- Diminuer la descente de la vessie, de l'utérus ou du rectum;
- Préparer les muscles avant une chirurgie ou un traitement de radiothérapie;
- Stabiliser le bassin, le dos et les hanches, ce qui permet de prévenir et réduire les douleurs dans la région pelvienne.

## Comment savoir si mes exercices sont efficaces?

### Pour les femmes

Pour sentir la contraction de vos muscles, vous pouvez introduire un doigt dans votre vagin. En contractant, vous devez sentir une pression autour de votre doigt, comme s'il était tiré vers l'intérieur. Vous ne devez pas sentir une pression qui pousse votre doigt vers l'extérieur.

## Pour les hommes

Pour sentir la contraction de vos muscles, vous pouvez toucher avec vos doigts la région du périnée (entre l'anus et les testicules). Lors de la contraction, le périnée devrait se soulever. Il est important que vous sentiez que la contraction se fasse à la base du pénis. Vos doigts ne devraient pas être poussés. Ceci pourrait affaiblir vos muscles pelviens.

Si vous devez avoir une chirurgie comme un retrait de la prostate, il est important de commencer les exercices avant la chirurgie.

## Pour tous

Il est plus facile de commencer les exercices du plancher pelvien dans la position couchée. Ceci facilite la contraction des muscles. Ensuite, vous pourrez faire les exercices en position assise et finalement debout. Il est normal de prendre 4 à 6 semaines avant d'être capable de changer de position.

Lors de la contraction, vous ne devez pas sentir votre périnée (entre l'anus et les testicules pour l'homme, et entre l'anus et l'ouverture du vagin pour la femme) pousser sur votre main. Ceci pourrait affaiblir les muscles pelviens. Si vous n'arrivez pas à contracter vos muscles pelviens, vous pouvez demander à votre médecin l'aide d'un physiothérapeute en rééducation périnéale.

Le physiothérapeute en rééducation périnéale est un professionnel de la santé formé pour évaluer les muscles du plancher pelvien et proposer un programme personnalisé en rééducation du plancher pelvien.

## Conseils pour faire les exercices du plancher pelvien

Les exercices du plancher pelvien se font par des contractions volontaires et répétées de ces muscles. Pour faire ces exercices :

- Contracter vos muscles pelviens comme pour retenir une urine ou un gaz;
- Faire ces exercices lorsque vous êtes concentré. Plus vous êtes concentré, plus les contractions seront fortes et efficaces;
- Commencer par faire ces exercices en position couchée. Lorsque ça devient facile, faire ces exercices en positions assise, puis debout;
- Il est important de ne pas serrer le ventre, les fesses ou les cuisses et de ne pas bloquer la respiration;
- Si vous êtes incapable de retenir votre contraction aussi longtemps, gardez la contraction le plus longtemps que vous pouvez. Allonger la durée à chaque séance d'exercice pour atteindre le temps demandé;

- Tenter de faire remonter l'urètre et la vessie;
- Ne pas forcer avec le ventre et ne pas bloquer la respiration;
- Maintenir la position selon le temps recommandé ou le plus longtemps possible, sans contracter les fesses ni les cuisses;
- S'assurer de relâcher complètement les muscles lors des pauses;
- Plus vous pratiquez, plus vous pourrez faire les exercices n'importe comment (couché, assis, debout);
- Si vous n'avez pas le temps de faire tous les exercices, vous pouvez prendre une pause et les reprendre plus tard;
- Planifier les exercices à votre routine : faire les exercices au même moment chaque jour est la clé du succès;
- Ne jamais faire les exercices pendant que vous urinez;
- Important de relâcher complètement les muscles lors des pauses de repos;
- Prendre l'habitude de faire les exercices lorsque vous vous mouchez, toussiez ou éternuez.

## Les méthodes

Choisir une seule méthode lors de votre séance d'exercices. Vous pouvez varier la méthode lors de votre prochaine séance d'exercices.

### Méthode 1 : La force

1. Inspirer par le nez et expirer lentement par la bouche;
2. Lorsque vous expirez, contracter vos muscles pelviens comme si vous vouliez retenir une urine ou un gaz;
3. Tenir la contraction pendant toute la durée de votre expiration (pour un maximum de 10 secondes);
4. Inspirer profondément et relâcher complètement les muscles;
5. Prendre une pause 2 fois plus longue que la contraction. Exemple : si vous avez contracté pendant 10 secondes, prenez 20 secondes de pause entre chaque exercice;
6. Refaire l'exercice 10 fois.

### Méthode 2 : La vitesse

1. Inspirer par le nez et expirer lentement par la bouche;
2. Lorsque vous expirez, contracter au maximum et rapidement vos muscles pelviens. Imaginer que vous faites des « clins d'œil » avec vos muscles pelviens;
3. Relâcher tout rapidement. Attention de ne pas forcer avec votre ventre;
4. Répéter les contractions rapides 10 fois de suite;
5. Prendre une pause de 20 secondes entre chaque exercice;
6. Refaire l'exercice 5 fois.

## Méthode 3 : L'endurance

1. Inspirer par le nez et expirer lentement par la bouche;
2. Contracter doucement vos muscles pelviens comme si vous vouliez retenir une urine ou un gaz;
3. Tenir la contraction 30 secondes ou aussi longtemps que possible;
4. Inspirer et relâcher complètement;
5. Prendre une pause de 60 secondes entre chaque exercice;
6. Refaire l'exercice 3 fois.

## À quelle fréquence dois-je faire mes exercices du plancher pelvien?

- Faire les exercices minimalement 2 fois par jour et 5 fois par semaine;
- Après 2 semaines d'entraînement, il est pertinent d'évaluer vos symptômes : est-ce que j'ai encore de la douleur, des fuites urinaires, de l'incontinence? Est-ce que mes symptômes s'aggravent ou s'améliorent ?;
- Augmenter la fréquence si vos symptômes ne s'améliorent pas et restent stables;
- Si vos symptômes s'aggravent, cessez les exercices et parlez-en avec votre équipe traitante;
- Si vos symptômes s'améliorent, poursuivez vos exercices tels quels pendant 12 semaines.

## Qui appeler en cas de besoin ou pour des conseils?

Si vous avez des questions, vous pouvez appeler votre infirmière pivot en oncologie, votre médecin en oncologie ou votre médecin de famille.

## Quelles sont les ressources possibles?

Pour des préoccupations en lien avec la sexualité, l'intimité ou les impacts du cancer et ses traitements, contacter :

Pour des problèmes en lien avec l'incontinence urinaire, contacter :

- Un physiothérapeute via l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ) : <https://oppq.qc.ca>

Pour des inquiétudes en lien avec la sexualité, contacter :

- La sexologue clinicienne et psychothérapeute de notre équipe en oncologie: 418 525-4444, poste 15220
- Un sexologue de votre région via l'Ordre professionnel des sexologues du Québec (OPSQ) : <https://opsq.org>

Pour des conseils sur les exercices du plancher pelvien, contacter :

- Un kinésiologue via la Fédération des kinésiologues du Québec : <https://www.kinesiologue.com>

Pour des conseils pour bien manger, contacter :

- Une diététiste via l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) : <https://opdq.org/>

## Notes personnelles :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 13 septembre 2021. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



### Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2021. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.