

Détente des muscles du plancher pelvien

Ce qu'il faut savoir

Le plancher pelvien est un groupe de muscles qui entourent l'urètre (canal par lequel passe l'urine). Lorsqu'ils se contractent, ils aident à prévenir les fuites urinaires. Un plancher pelvien musclé peut aider à prévenir les fuites et à calmer l'envie d'uriner. Parfois, ces muscles peuvent être trop tendus, ce qui peut entraîner des fuites urinaires, des difficultés à vider la vessie et des douleurs pendant les rapports sexuels.

Les exercices de Kegel sont souvent utilisés pour renforcer le plancher pelvien, mais en cas de douleurs ou de tensions pelviennes, les exercices de relaxation (parfois appelés « Kegels inversés ») peuvent être utiles.

Comment détendre les muscles du plancher pelvien ?

Il existe plusieurs façons de détendre les muscles du plancher pelvien.

Respiration abdominale

Ce type de respiration profonde fait travailler le diaphragme et le plancher pelvien pour favoriser la relaxation de ces muscles. L'objectif est de réduire la douleur pelvienne, ce qui peut aider les muscles à mieux fonctionner.

1. Commencez par placer une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre.
2. Inspirez profondément pendant trois secondes, puis expirez pendant quatre secondes. Vous devriez sentir votre ventre se soulever et s'abaisser lorsque vous inspirez et expirez.
3. Répétez cet exercice pendant 5 à 10 minutes chaque jour.

Les muscles du plancher pelvien se détendent lorsque vous inspirez et, lorsque vous expirez, vos muscles pelviens reprennent leur position initiale.

Étirements

Les étirements peuvent également être un bon moyen de décontracter les muscles du plancher pelvien et de permettre une relaxation plus profonde. Voici quelques étirements courants :

- **Posture du bébé heureux** – Allongez-vous sur le dos, ramenez les jambes vers la tête et ouvrez grand vos genoux. Saisissez l'arrière de vos genoux ou vos chevilles. Maintenez cette position ou balancez-vous doucement d'un côté à l'autre.
- **Posture de l'enfant** – À quatre pattes, écartez grand vos genoux et gardez vos orteils en contact. Rapprochez-vous doucement du sol pour placer le haut de votre corps entre vos jambes. Tendez les bras devant vous.
- **Éirement des adducteurs** (Posture du papillon allongé) – Allongez-vous sur le dos, les plantes de pieds jointes et laissez vos genoux se détendre sur les côtés. Vous pouvez placer des coussins sous vos genoux pour les soutenir si nécessaire.
- **Éirement du piriforme** (Posture de la tête d'aiguille) – Allongez-vous sur le dos, pliez vos genoux, placez votre cheville gauche sur votre genou droit. Tirez votre cuisse droite vers votre poitrine. Vous devriez sentir un étirement dans votre fesse gauche. Répétez cet exercice de l'autre côté.



Détente des muscles du plancher pelvien

Ce qu'il faut savoir

Contractions rapides

Les exercices de contractions rapides (*quick flicks* en anglais) peuvent aider les femmes qui ont besoin de détendre leur plancher pelvien. Ces exercices font appel aux mêmes muscles du plancher pelvien que les exercices de Kegel pour détendre la vessie.

Vous devez alors contracter et détendre quelques secondes les muscles de votre plancher pelvien à plusieurs reprises. Lorsque vous ressentez l'envie pressante d'uriner, essayez d'effectuer ces contractions rapides. Ces exercices peuvent vous aider à contrôler cette sensation d'urgence. Il est conseillé de rester immobile, de se détendre et de se concentrer uniquement sur l'exercice.

Votre médecin, ou un physiothérapeute spécialiste du plancher pelvien, peut vous aider à maîtriser ces exercices de respiration profonde et de relaxation et ces étirements. Un physiothérapeute peut également vous proposer d'autres techniques comme le biofeedback. Le biofeedback utilise des graphiques informatiques et des signaux auditifs pour surveiller le mouvement des muscles. Il vous aidera à comprendre comment les muscles de votre plancher pelvien se mobilisent et quelle est leur force.

S'il est bon d'avoir un plancher pelvien musclé, il est tout aussi important de savoir quand la relaxation des muscles pelviens est la meilleure solution pour votre état.

À propos de l'Urology Care Foundation

L'Urology Care Foundation est la principale fondation urologique dans le monde et la fondation officielle de l'American Urological Association. Nous fournissons des informations aux personnes qui gèrent activement leur santé urologique et à celles qui souhaitent améliorer leur état de santé. Nos informations sont fondées sur les ressources de l'American Urological Association et sont révisées par des spécialistes médicaux.

Pour en savoir plus, visitez le site de l'Urology Care Foundation, **UrologyHealth.org/UrologicConditions** ou rendez-vous sur **UrologyHealth.org/FindAUrologist** pour trouver un médecin près de chez vous.

Avis de non-responsabilité

Ces informations ne constituent pas un outil d'autodiagnostic et ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. Elles ne doivent pas être utilisées ou invoquées à cette fin. Veuillez faire part de vos problèmes de santé à votre urologue ou à votre prestataire de soins de santé. Consultez toujours un prestataire de soins de santé avant de commencer ou d'arrêter tout traitement, y compris les médicaments.

Pour plus d'informations, consultez la page **UrologyHealth.org/Download** ou appelez le +1 800-828-7866.

