

Incontinence



**Selon les statistiques il y a 400 000 incontinents déclarés en Suisse.
Selon l'OMS l'incontinence affecte 1 femme sur 4 et 1 homme pour 10 femmes.**

La rééducation du plancher pelvien pour incontinence d'urine ou de selles, pour constipation, s'adresse à tous. L'enfant dès l'âge de 4 ans environ, la femme et l'homme jusqu'au 4ème âge.

La rééducation a pour but de restaurer le cycle continence-miction ou continence-défécation.

La rééducation vise à entraîner, à réentraîner ou à rééduquer la musculature pelvi-périnéale du petit bassin.

Les moyens pour entraîner les muscles sont:

- le bio-feed-back avec l'aide d'un ordinateur
- la gymnastique hypo-pressive pour diminuer les pressions dans l'abdomen
- la respiration
- la relaxation
- l'électrostimulation
- etc...

Vous perdez beaucoup d'urine ou quelques gouttes d'urine dans la vie quotidienne ou pendant le sport
Vous avez de la peine à évacuer vos selles
Vous êtes constipé
Vous n'arrivez pas à retenir les gaz
Vous avez vos sous-vêtements tachés

La rééducation peut vous aider.

Parlez-en à un spécialiste, à votre médecin, à votre physiothérapeute ou à votre pharmacien.

Association Suisse des Physiothérapeutes
spécialisés en Urologie et Gynécologie
ASPUG case postale 87
1040 Echallens

