

TRANSCRIPTION DE LA VIDÉO : INCONTINENCE ET DOULEURS GÉNITALES

Chantale Dumoulin, physiothérapeute et Vanessa Faro-Dussault, physiothérapeute

La rééducation périnéale et pelvienne est une approche de la physiothérapie qui traite des dysfonctions de la musculature du plancher pelvien comme l'incontinence urinaire, l'incontinence fécale, l'incontinence de gaz, les descentes d'organes, descente d'utérus, descente de vessie. Elle traite aussi les dysfonctions d'ordre sexuel et les douleurs au niveau de la musculature.

Le physiothérapeute en rééducation périnéale va s'occuper de la musculature du plancher pelvien. Cette musculature prend son origine au niveau du pubis et va s'étendre jusqu'à l'arrière, au niveau du coccyx. Elle a un rôle de soutien des organes pelviens – encore une fois comme la vessie, l'utérus et le rectum –, mais elle va aussi permettre de refermer les orifices comme l'urètre et l'anus pour permettre la continence urinaire. De plus, cette musculature, si elle est bien détendue, va permettre d'avoir des relations sexuelles non douloureuses.

Le physiothérapeute effectuera des exercices de renforcement, de coordination, d'endurance et de rapidité. Il procédera également à des exercices pour améliorer la fonction musculaire, mais aussi à des exercices pour détendre, assouplir les muscles du plancher pelvien dans l'optique de traiter l'incontinence, les descentes d'organes et les douleurs pelviennes.

En ce qui concerne la rééducation périnéale et pelvienne chez l'homme ce qu'il faut retenir, c'est que l'incontinence n'est pas un problème isolé, mais plus souvent un parmi plusieurs dérangements d'ordre urinaire, ano-rectal ou génital.

Bien qu'un patient puisse également être aux prises avec des urgences urinaires, des urgences fécales, des gouttes retardataires, des douleurs périnéales ou même une dysfonction érectile, c'est plus souvent de l'incontinence urinaire à l'effort qui va amener un homme à consulter un physiothérapeute en rééducation périnéale. Les pertes d'urine lors de toux, de rire, d'efforts et d'activités se produisent typiquement à la suite d'une intervention à la prostate, tel qu'un traitement de radiothérapie ou

une résection d'une prostate cancéreuse, voire même jusqu'à 60 % chez les hommes qui ont subi ces interventions.

Lorsque le physiothérapeute aura identifié les structures anatomiques qui sont atteintes et établi des objectifs concis et clairs de traitement, il pourra procéder à différentes interventions. Ainsi, il pourra utiliser des exercices du plancher pelvien s'il y a une dysfonction musculaire, informer sur des changements d'habitudes de vie au niveau des liquides et de la diète, utiliser des techniques manuelles ou faire usage de certains appareils, tels que le biofeedback et le stimulateur neuromusculaire.