



Prostatectomie : prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez l'homme

Qu'est-ce que l'incontinence urinaire?

L'incontinence urinaire est une fuite d'urine sans le vouloir. Elle arrive souvent lorsque l'on retire la prostate (prostatectomie). L'incontinence urinaire dure quelques semaines à quelques mois. La majorité des hommes retrouvent la capacité de retenir leur urine (continence) dans la première année après l'opération.

Comment prévenir et traiter l'incontinence urinaire?

Afin de retrouver le plus rapidement possible votre capacité à retenir votre urine, il faut entraîner vos muscles du plancher pelvien. Les exercices du plancher pelvien sont aussi appelés les exercices de Kegel.

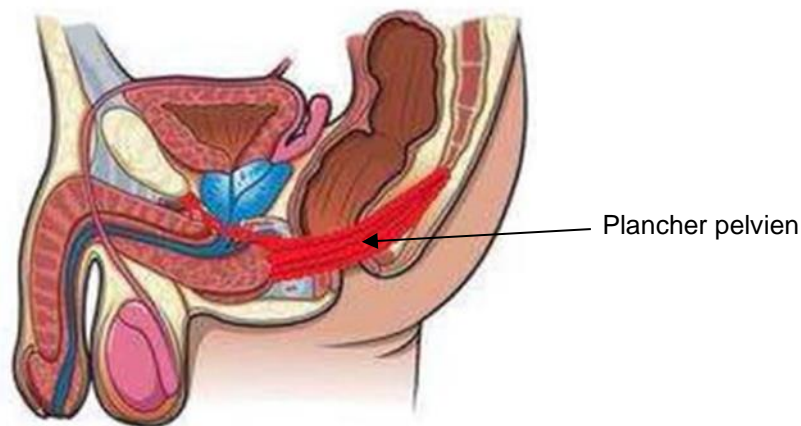


Image du CISSS de Laval

Commencez vos exercices du plancher pelvien (de Kegel) avant l'opération.

Recommencez-les 7 jours après le retrait de votre sonde urinaire.

Il ne doit pas y avoir de douleur lorsque vous faites les exercices du plancher pelvien. Si vous avez de la douleur, diminuez la force de vos contractions afin que ce soit confortable ou attendez quelques jours pour essayer de nouveau. Si la douleur est toujours présente, un physiothérapeute en rééducation périnéale peut vous aider.

Comment faire vos exercices des muscles du plancher pelvien?

Pour contracter les muscles de votre plancher pelvien, faites comme si vous vouliez arrêter l'urine de couler ou si vous vouliez raccourcir votre pénis. Cela contractera votre anus, fera remonter vos testicules et redressera la base de votre pénis.

ATTENTION

Ne faites jamais ces exercices au moment où vous urinez

Conseils pour faire vos exercices

Choisissez un lieu calme où vous ne serez pas dérangé. Si vous n'avez pas le temps de faire tous les exercices, faites ce que vous pouvez. Vous pourrez continuer à un autre moment.

Lors des exercices, **évit**ez de :

- Serrer vos fesses
- Serrer vos cuisses
- Serrer votre ventre
- Bloquer votre respiration



Commencez les exercices en position **COUCHÉE** puis, lorsque les exercices sont bien maîtrisés, faites-les **ASSIS** et finalement **DEBOUT**.

- Comptez à voix haute afin de bien respirer tout au long des exercices
- Faites les exercices 3 fois par jour, tous les jours

Exercices à faire

La contraction maximale

Consignes

- Contractez les muscles de votre plancher pelvien pendant 5 secondes en respirant de façon habituelle
- Relâchez complètement les muscles pendant 10 secondes

Indications

- 3 séries de 10 contractions
- 1 minute de pause entre chaque série

Objectif à atteindre

- Contracter vos muscles pendant 10 secondes avec un repos de 20 secondes

Les contractions rapides

Consignes

- Contractez les muscles de votre plancher pelvien rapidement
- Dès que vos muscles sont serrés, relâchez-les rapidement et complètement
 - Attention de relâcher complètement les muscles entre chaque contraction
- Répétez 10 contractions rapides

Indications

- 3 séries de 10 contractions
- 1 minute de pause entre chaque série

Objectif à atteindre

- Faire 10 contractions rapides en 10 secondes en relâchant complètement vos muscles entre chacune des contractions

La toux

Consignes

- Contractez les muscles de votre plancher pelvien le plus fort possible
- Toussez 1 fois sans relâcher cette contraction
- Relâchez vos muscles

Indications

- 3 répétitions

L'endurance

Consignes

- Serrez de manière moyenne les muscles de votre plancher pelvien (pas le plus fort possible)
- Maintenez la contraction en respirant de façon habituelle pendant 15 secondes
- Relâchez complètement vos muscles pendant 5 secondes

Indications

- 4 répétitions

Objectif à atteindre

- Maintenir la contraction une minute sans relâcher

Quand contracter les muscles de votre plancher pelvien dans votre quotidien?

Afin d'éviter les fuites d'urine, contractez vos muscles du plancher pelvien dans vos activités de tous les jours. Contractez vos muscles **AVANT** et **PENDANT** un effort ou lors de toutes situations vous causant des fuites. Par exemple :

- Tousser, éternuer, se moucher ou rire
- Se lever
- Se pencher ou sortir de la voiture
- Soulever un objet

À qui vous adresser pour poser vos questions?

Un physiothérapeute spécialisé en rééducation périnéale peut vous accompagner dans vos exercices.

Ressources pour vous informer

Informations générales sur le cancer et services disponibles

Fondation québécoise du cancer : ligne info-cancer 1-800-363-0063 ou <https://cancerquebec.ca/>

Informations générales sur le cancer de la prostate

Société canadienne du cancer au : www.prostatecancer.ca

Informations sur l'incontinence urinaire et son traitement

Organisme dédié à la lutte contre le cancer de la prostate au : www.procure.ca

Pour trouver un physiothérapeute en rééducation périnéale

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec au : oppq.qc.ca

Direction des services multidisciplinaires, volets oncologie et soutien aux pratiques professionnelles et développement clinique en collaboration avec la Direction des soins infirmiers, volet pratiques professionnelles et développement clinique
Juillet 2024