

L'incontinence urinaire: Un sujet tabou

Vous toussiez ou éternuez et oups... quelques gouttes d'urine s'échappent. Vous évitez de sauter ou de courir par peur d'avoir quelques fuites. Vous avez des envies fréquentes d'uriner et vous avez de la difficulté à vous retenir. Et bien, la rééducation périnéale peut vous aider.

Saviez-vous que 1 femme sur 4 et 1 homme sur 10 éprouve une forme d'incontinence urinaire dans leur vie! Dans la plupart des cas, un programme personnalisé en renforcement du plancher pelvien et quelques bons conseils suffisent pour réduire les pertes urinaires et même parfois prévenir une chirurgie.

La rééducation périnéale est une spécialité en physiothérapie visant à réentraîner le plancher pelvien afin de réduire, voir même abolir les pertes urinaires. Le physiothérapeute débute d'abord par une évaluation où il détermine votre type d'incontinence et vos besoins spécifiques. Il pourra ensuite vous traiter efficacement par le biais de :

- Programme d'exercice adapté à votre condition
- Électrostimulation
- Biofeedback
- Judicieux conseils sur vos habitudes de vie

Si l'incontinence urinaire nuit à votre qualité de vie, n'hésitez pas à consulter la clinique Physiothérapie Boisbriand, une clinique spécialisée en rééducation périnéale.