



VOTRE BIEN-ÊTRE NOUS TIENT À CŒUR!

NOS SERVICES :

- Physiothérapie
- Ergothérapie
- Ostéopathie
- Acupuncture
- Massothérapie
- Médecine sportive

Physiothérapie Boisbriand

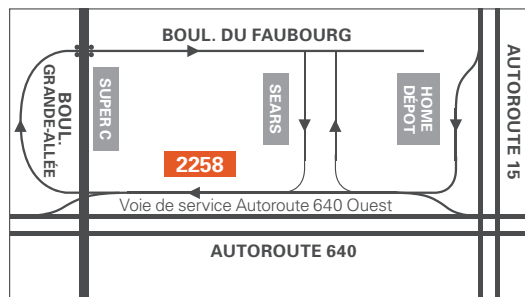
2258, boulevard du Faubourg
Boisbriand (Québec)
J7H 1S3

Pour nous contacter :

Tél : 450 430-4459

Fax : 450 430-2052

www.physioboisbriand.com



LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE



**UNE FEMME SUR QUATRE
ÉPROUVERA UN JOUR OU
L'AUTRE DES PERTES
INVOLONTAIRES D'URINE.**

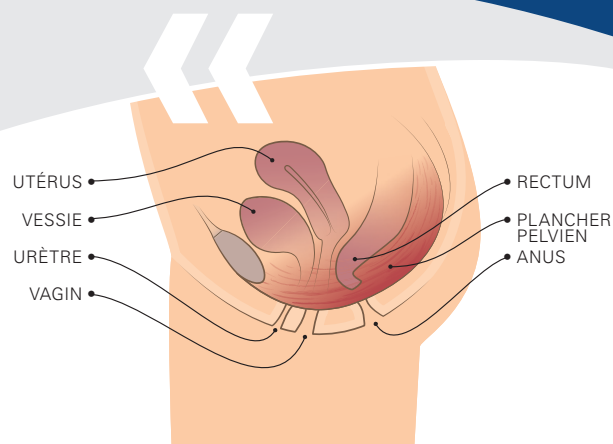
CANDIDATES

Une femme sur quatre éprouvera un jour ou l'autre un problème d'incontinence urinaire. Des pertes involontaires d'urine peuvent être souvent perçues en fin de grossesse ou après l'accouchement, parfois dans la période entourant la ménopause, mais aussi chez des athlètes ou chez des femmes qui soulèvent fréquemment de lourdes charges.

Près de **45% des femmes âgées de 45 à 85 ans** seront incommodées par un prolapsus, c'est-à-dire une descente d'organe (la vessie et/ou l'utérus et/ou le rectum). Un prolapsus se caractérise souvent par une sensation de pesanteur au niveau de la région génitale pouvant être augmentée à l'effort. Dans plusieurs cas, il peut même y avoir un impact sur l'évacuation des selles et de l'urine.

PROBLÈMES >>

Les pertes d'urines et les descentes d'organes sont souvent secondaires à une **faiblesse des muscles** tapissant le fond du bassin et qui supportent l'ensemble des organes pelviens (vessie, utérus, rectum). L'efficacité de ce plancher musculaire peut être grandement altérée suite à un étirement abusif qui peut se produire lors d'un accouchement laborieux par voie vaginale, lors d'une prise de poids importante, lors de problème de constipation chronique ou même lorsque les structures de soutien sont modifiées à la suite de changements hormonaux ou d'une hystérectomie.



SOLUTIONS

Le **renforcement du plancher pelvien** s'avère une solution efficace et approuvée par les plus récentes recherches dans les cas d'incontinence et de descente d'organe. Parfois la rééducation périnéale peut même prévenir la chirurgie ou du moins en améliorer le pronostic. **C'est le traitement de première ligne suggéré par la majorité des urologues.**

Sachant que **50% des femmes sont incapables de contracter adéquatement les muscles du plancher pelvien**, il est important de consulter une physiothérapeute formée en rééducation périnéale. Cette physiothérapeute saura évaluer l'efficacité et la qualité de votre contraction pour ainsi vous proposer un programme d'exercices de renforcement adaptés à vos besoins. De plus vous pourrez bénéficier de multiples conseils qui amélioreront grandement votre qualité de vie au quotidien.

TRAITEMENT

À l'aide d'équipement spécialisé relié à un ordinateur, la thérapeute et vous pourrez constater le niveau de force de votre plancher pelvien et ainsi suivre clairement votre progression. Vous bénéficierez aussi de stimulation musculaire, technique permettant d'encourager une contraction ciblée et ainsi apprendre à mieux contrôler les muscles pelviens.

Plus tôt est la prise en charge, plus vite cessera la détérioration de votre condition et plus rapidement le confort reviendra.

N'hésitez pas à communiquer avec la **clinique Physiothérapie Boisbriand**, une clinique spécialisée en rééducation périnéale.