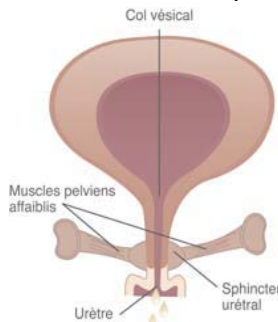




Exercices de Kegel

Tel que recommandé par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), la pratique régulière des exercices de Kegel raffermis les muscles du tronc et du périnée.

Les exercices de Kegel raffermissent les muscles qui entourent le périnée (région située entre le vagin et le rectum). Ils vous préparent à l'accouchement, et en plus, ils peuvent prévenir l'incontinence urinaire à l'effort, soit les « accidents » qui arrivent lorsque vous toussiez, riez ou faites un effort. En les pratiquant régulièrement, vous allez prendre une bonne habitude qui vous sera utile toute votre vie.



Ces exercices vous aideront à retrouver votre forme après l'accouchement et à prévenir les problèmes d'incontinence lorsque vous serez plus âgée.



1. Confortablement assise ou debout, détendez-vous.
2. Localisez les muscles du périnée. Ce sont les mêmes muscles dont vous vous servez lorsque vous essayez de retenir votre urine ou vos selles. Contractez-les.
3. Maintenez la contraction pendant cinq à dix secondes.
4. Ne retenez pas votre souffle; continuez à respirer normalement.
5. Les muscles du ventre et ceux des fesses doivent rester détendus.
6. Maintenant, relâchez la contraction pendant environ 10 secondes.
7. Répétez la séquence contraction-maintien-relâchement de 12 à 20 fois.

Répétez cet exercice de 3 à 4 fois par jour

Libérez-vous de l'incontinence urinaire à l'effort

www.delitdepetitesfuites.ca