

# Exercices du plancher pelvien – Kegel (mâle)

Pelvic Floor Exercises – Kegels (Male)

## À l'intention des personnes souhaitant renforcer leurs muscles du plancher pelvien

Cette brochure vous renseigne sur les sujets suivants :

- Comment localiser vos muscles du plancher pelvien.
- Comment faire des exercices des muscles du plancher pelvien.
- À ne pas oublier si vous allez vous faire opérer.



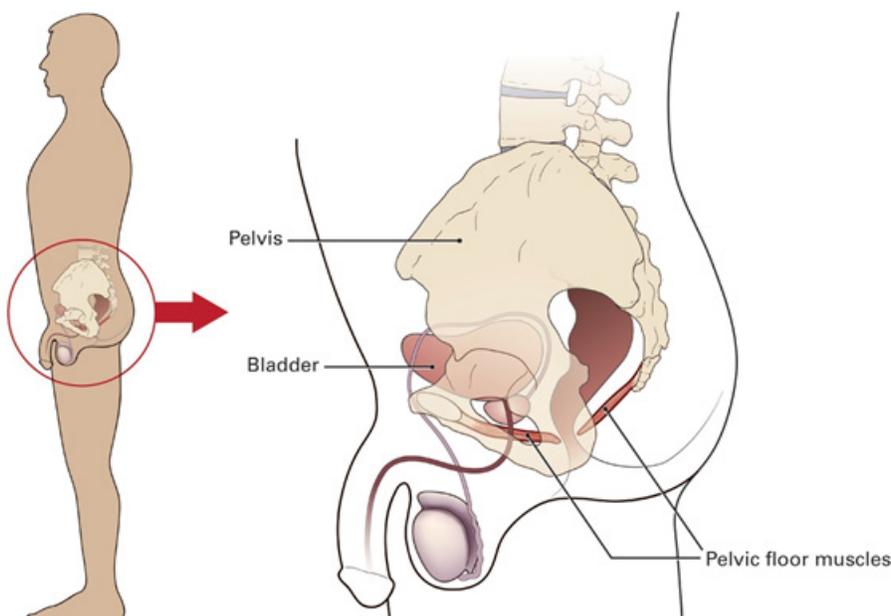
Depuis plusieurs années, les professionnels de la santé prescrivent des exercices du plancher pelvien (souvent appelés exercices de Kegel) en vue de traiter l'incontinence urinaire.

## Où se situent les muscles du plancher pelvien ?

Les muscles du plancher pelvien entourent les organes sexuels internes. Ils se contractent et se détendent comme un seul muscle.

Quand vous faites des exercices du plancher pelvien, vous sollicitez tous les muscles qui soutiennent le plancher pelvien.

Dans la vie quotidienne, vous ne vous servez pas beaucoup de ces muscles, sauf quand vous avez une envie urgente d'uriner et ne trouvez pas de salle de bains, ou quand vous avez un orgasme.



© Information des patients UHN

Les exercices du plancher pelvien renforcent les muscles de votre plancher pelvien et peuvent vous aider à :

- diminuer l'incontinence,
- intensifier vos orgasmes,
- améliorer la dysfonction érectile (due à une fuite veineuse possible après une chirurgie pelvienne),
- augmenter la circulation sanguine dans votre région pelvienne.

## **Comment localiser mes muscles du plancher pelvien ?**

L'un des aspects les plus difficiles des exercices consiste à localiser les muscles pelviens.

### **1. 1. D'abord, localisez vos muscles du plancher pelvien comme suit :**

#### **Interrompez l'écoulement de votre urine.**

- Les muscles que vous contractez quand vous faites ceci sont ceux que vous serrez pour faire les exercices du plancher pelvien.
- Ne prenez pas l'habitude de démarrer et d'interrompre votre jet d'urine. Le fait de pratiquer ces exercices quand votre vessie est pleine, ou quand vous urinez réellement, peut vraiment affaiblir vos muscles. Cela peut aussi vider incomplètement votre vessie, et ainsi augmenter vos risques d'infection urinaire.

### **2. Une fois que vous avez localisé vos muscles pelviens, serrez-les aussi fort que vous le pouvez.**

- Vous sentez que toute la région est soulevée vers le haut.
- Pour retirer le maximum d'avantages de ces exercices, faites attention à serrer seulement vos muscles pelviens. Vous NE DEVEZ PAS serrer les muscles de vos cuisses ou vos muscles abdominaux.
- Ne retenez pas votre respiration. Détendez-vous quand vous contractez ces muscles.

### **Souvenez-vous :**

- Passez du temps et dépensez de l'énergie pour avoir des résultats.
- Plus vous consacrez du temps aux exercices, plus les muscles se renforcent. Quelques contractions puissantes valent beaucoup mieux qu'un grand nombre de contractions faibles.
- Comme d'autres exercices, n'en faites pas trop, au risque de provoquer de l'inconfort et de la douleur et de fatiguer excessivement vos muscles. Commencez lentement et progressez peu à peu.

## **Comment faire les exercices du plancher pelvien**

- Faites les exercices soit debout, soit couché, soit assis.
- Serrez 2 à 5 secondes les muscles du plancher pelvien. Plus tard, passez de 7 à 10 secondes.
- Maintenez les muscles aussi serrés que possible.
- Relâchez lentement les muscles.

**Répétez cet exercice de 10 à 20 fois, 3 fois par jour (matin, après-midi et soir).**

**Au fil du temps, essayez de répéter de 40 à 50 fois, 3 fois par jour (matin, après-midi et soir).**

## **Quand commencer les exercices du plancher pelvien ?**

En général, les muscles se fatiguent en fin de journée. Il vaut donc mieux commencer en début de journée.

## **À ne pas oublier si vous allez vous faire opérer :**

Débutez les exercices avant votre opération.

- Pour réduire le risque que l'urine ne coule goutte à goutte après l'opération, essayez de serrer les muscles du bassin avant de vous lever, de tousser, d'éternuer ou de vous pencher.
- NE FAITES PAS les exercices de Kegel quand un cathéter de Foley est installé. Cela peut provoquer des spasmes de la vessie et des saignements. Redémarrez les exercices du plancher pelvien quand le cathéter a été enlevé.

## **Des questions ?**

En cas de questions, communiquez avec votre médecin ou prestataire de soins de santé.

Allez au [www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca) pour obtenir d'autre information sur la santé.

Écrivez-nous à [pfep@uhn.ca](mailto:pfep@uhn.ca) pour nous faire part de vos commentaires ou obtenir la présente brochure dans un format différent, comme en gros caractères ou en version électronique.

---

© 2021 University Health Network. Tous droits réservés.

Les renseignements contenus dans le présent document sont fournis à titre informatif seulement et ne doivent pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Pour obtenir des conseils relatifs à un problème de santé précis, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé. Le document peut être imprimé une seule fois à des fins personnelles et non commerciales.

Formulaire : D-5217A | Auteur(e) : Leah Jamnicky | Révisé : 2021