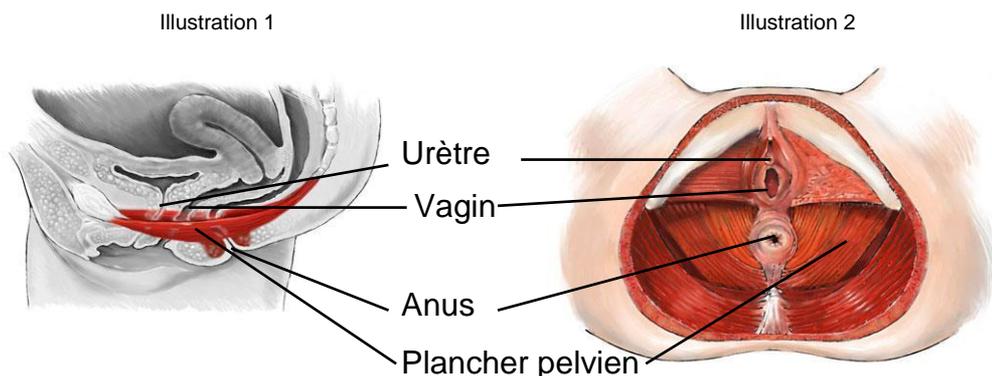


## Exercices de base du plancher pelvien pour les femmes

Les exercices du plancher pelvien ont pour but de renforcer les muscles de sorte que les organes internes soient soutenus à la bonne place et d'augmenter la force musculaire autour de l'urètre, du vagin et de l'anus. (Illustrations 1 et 2)



Il est important de faire travailler les bons muscles ; commencez donc par identifier les muscles du plancher pelvien.

Le plus facile est de s'allonger dans une position détendue, par exemple sur le dos, les genoux fléchis, (Illustration 3) ou de s'allonger sur le côté (Illustration 4).

Illustration. 3



Illustration. 4



### Trouver les bons muscles

Contractez doucement le sphincter de l'anus, continuez la contraction vers le haut – vers l'avant autour du vagin et de l'orifice de l'urètre.

Aspirez vers l'intérieur et soulevez tout le plancher pelvien. Vous devriez ressentir une sorte de mouvement du bas vers le haut dans la direction du nombril.

Effectuez ce mouvement en douceur et brièvement. Contractez et levez pendant deux secondes et relâchez pendant deux secondes.

Respirez calmement et placez une main sur votre ventre pour contrôler que les muscles abdominaux sont bien relâchés.

Vous pouvez aussi effectuer ces exercices en position assise ou debout.

Une fois que vous maîtrisez la façon de "trouver la bonne contraction", vous pouvez passer à la contraction maximale.

## **Contraction maximale**

Il est maintenant temps de mettre un effort maximal dans la contraction et de la maintenir pendant 5-6 secondes.

Respirez calmement tout au long de la contraction. Contractez durant 5-6 secondes, relâchez progressivement et reposez vous pour la même période de temps (5-6 secondes).

Essayez d'effectuer 10 contractions de suite et à chaque fois avec autant de force que possible sans contracter les muscles abdominaux, puisque cela causerait une pression inutile vers le plancher pelvien.

Effectuez 10 contractions au moins 3 fois par jour.

## **Exercices d'endurance**

Ils s'effectuent comme la contraction maximale mais en essayant maintenant de maintenir la contraction pendant 30-60 secondes.

La force sera nettement en dessous de la contraction maximale au bout d'un court instant et c'est aussi le but.

Terminez chaque série de contractions maximales par une contraction d'endurance.

## **Exercices fonctionnels**

Ce sont les exercices les plus importants. Il est maintenant temps de prendre conscience des situations qui entraînent généralement des fuites et d'apprendre à contracter consciemment et rapidement les muscles exercés, juste avant la fuite attendue. Par exemple, avant de tousser, de soulever des charges lourdes et pendant un entraînement de gym.

**APRÈS DEUX MOIS D'EXERCICES, VOUS REMARQUEREZ QUE LES MUSCLES SONT PLUS FORTS. SOYEZ CONSCIENTE QUE CELA PRENDRA UN CERTAIN TEMPS AVANT D'AVOIR VRAIMENT TRAVAILLÉ VOS MUSCLES DE FAÇON SATISFAISANTE.**