

# Programme de rééducation de la vessie



# Introduction

Lorsque vous urinez, vous éliminez l'équivalent d'une à deux tasses d'eau. Il est normal d'aller uriner cinq à sept fois par jour. En vieillissant, la capacité de la vessie diminue et la fréquence des visites aux toilettes augmente. Les problèmes de contrôle de la vessie tels les envies pressantes et les mictions fréquentes arrivent plus souvent chez les femmes vieillissantes que chez les femmes plus jeunes.

## **Ce à quoi vous devriez vous attendre :**

- vous lever la nuit pour aller uriner à une ou deux reprises.
- uriner environ aux 2 heures et demi à 3 heures pendant le jour.

## **Vous avez un problème et devriez faire une rééducation de la vessie si :**

- vous devez vous lever plus de deux fois durant la nuit et si cela devient un problème.
- vous devez fréquemment vous rendre aux toilettes pour des envies pressantes.
- vous devez uriner plus souvent qu'aux 2 heures et demi pendant le jour.
- vous avez des pertes d'urine importantes qui vous obligent à changer vos sous-vêtements.

Le programme de rééducation de la vessie s'adresse à toute personne qui ressent des envies pressantes d'uriner, qui a besoin d'uriner fréquemment et qui a peut-être aussi des fuites lors d'envies pressantes. Nous proposons des techniques pour supprimer l'envie pressante d'uriner, c'est-à-dire pour « rééduquer » la vessie à retenir l'urine plus longtemps et pour prévenir les fuites d'urine.

Ce programme de rééducation de la vessie doit débiter en même temps que le programme d'exercices de renforcement des muscles pelviens et être suivi pendant au moins 12 semaines

# Conseils généraux

- Essayez d'aller uriner seulement lorsque vous avez envie. Éventuellement, vous apprendrez la différence entre une fausse envie d'uriner (urgence) et une vraie envie d'uriner (avec une vessie pleine).
- N'allez pas à la toilette juste au cas où, puisque cela pourrait réduire la capacité de votre vessie (sauf si vous partez pour un long voyage ou si vous allez vous coucher par exemple).
- Prenez le temps de bien vider votre vessie afin que celle-ci soit complètement vidangée. Lorsqu'on est trop pressée ou encore mal assise sur la toilette, il est possible que l'on n'arrive pas à vider complètement sa vessie.
- Évitez de pousser pour vider votre vessie.

## Comment espacer les visites à la toilette

Afin de contrôler vos problèmes de vessie, vous devez apprendre à étirer ou distendre votre vessie pour pouvoir espacer les visites à la toilette.

Lorsque vous avez envie d'uriner :

- essayez de vous retenir pendant une minute en contractant le plancher pelvien avant d'aller aux toilettes.
- si vous pensez pouvoir le faire, augmentez le temps d'attente jusqu'à quinze minutes avant d'uriner.
- faites cet exercice chaque fois que vous sentez le besoin d'uriner dans la journée.
- chaque semaine, augmentez le temps d'attente de 15 minutes avant d'aller uriner.
- le but est de pouvoir uriner environ aux 2 heures et demi à 3 heures pendant le jour.

Ces techniques seront nouvelles pour vous et il est possible qu'elles ne soient pas tout de suite efficaces. Au début, vous pourriez avoir quelques fuites en les faisant. Pour cette raison, il est important de les faire dans un endroit sûr, comme à la maison.

Les fuites et les envies pressantes pourraient augmenter et la capacité de se retenir pourrait diminuer lorsque :

- vous êtes fatiguée;
- vous avez une infection urinaire;
- vous êtes anxieuse, émotive ou stressée;
- le temps est froid et humide;
- vous êtes malade.

# Comment contrôler les envies pressantes

Lorsque vous avez une envie pressante d'uriner, faites les étapes suivantes pour contrôler et faire disparaître l'envie :

- a.** arrêtez-vous! Si possible, assoyez-vous. Le fait de vous asseoir sur un siège dur pourrait vous aider à retenir l'urine. Si vous ne pouvez pas vous asseoir, demeurez immobile. L'envie est plus facile à contrôler lorsqu'on est immobile que lorsqu'on court à la toilette.
- b.** prenez de grandes respirations et détendez-vous.
- c.** contractez votre plancher pelvien rapidement et fortement, plusieurs fois (huit fois) ou tentez de maintenir une forte contraction pendant huit à dix secondes.
- d.** pensez à autre chose (par exemple, comptez à rebours à partir de 100 ou pensez à un prénom de garçon ou de fille débutant par chacune des lettres de l'alphabet). Le travail mental joue un grand rôle dans le contrôle de la vessie.
- e.** si l'envie pressante d'uriner n'a pas disparu, répétez les étapes **a** à **d**.
- f.** attendez que l'envie d'uriner passe.
- g.** lorsque l'envie est passée, rendez-vous à la toilette sans vous presser si c'est le temps d'y aller. Sinon, continuez vos activités.

**Ne vous découragez pas! Pensez positivement et continuez d'essayer ces techniques. Elles deviendront plus faciles à faire avec la pratique! Ne vous inquiétez pas des variations quotidiennes dans vos habitudes urinaires. Elles sont normales pour tout le monde.**

**Avec la pratique, vous pourriez arriver à supprimer l'envie pressante d'aller aux toilettes. Dès que vous aurez réussi à quelques reprises et que vous aurez pris confiance, vous pourrez pratiquer ces méthodes de rétention de l'urine en dehors de chez vous.**