



JPP
2^{ème} journée de
PÉRINÉOLOGIE

Auto Rééducation vésicale

C. MAES – B. MAUROY

Département d'urologie du GH-ICL



Introduction

- Définition vessie distendue (rappel)
- Auto rééducation vésicale
- Résultats
- Guérison

Vessie distendue (rappel)

- Vessie distendue = grande capacité vésicale et mictions peu fréquentes
- Comment objectiver une vessie distendue ?
 - ✓ Interrogatoire
 - ✓ BUD
 - ✓ Calendrier mictionnel

Auto rééducation vésicale

- Méthode simple et non invasive
- Principes :
 - ✓ Diminution des apports hydriques
 - ✓ Mictions toutes les deux heures

Diminution des apports hydriques

- Vessie distendue : 3 litres / 24 heures
- ARV : 1.5 litre / 24 heures
- **Tableau comparatif**

Tableau comparatif

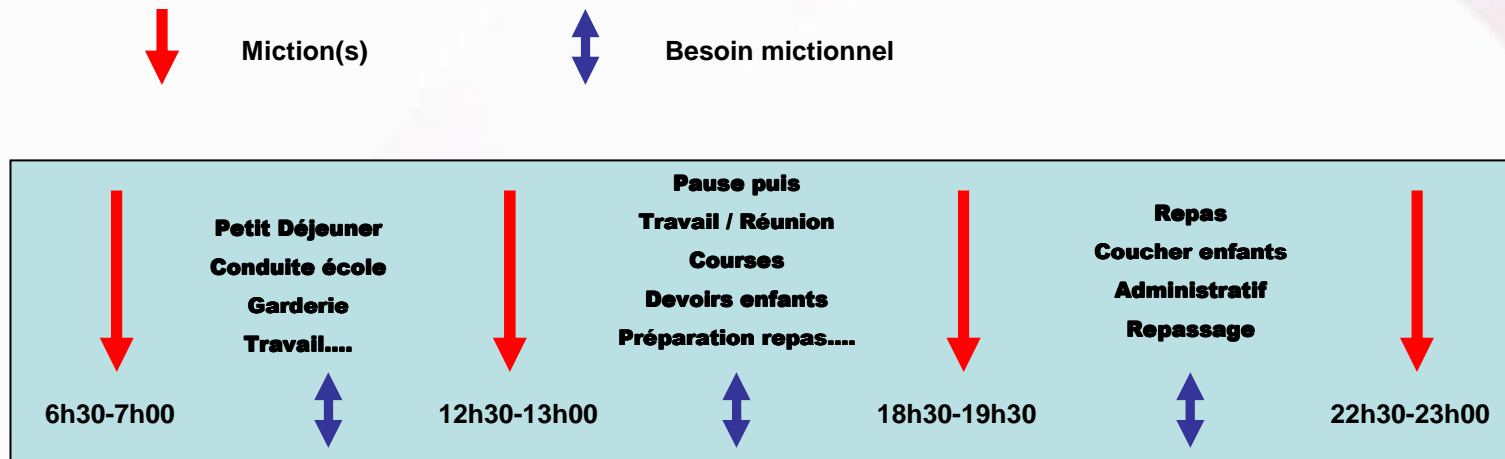
	<u>VESSIE DISTENDUE</u>	<u>VESSIE NORMALE</u>
Apports hydriques (tous les liquides)	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bouteille d'eau journée = 1500ml - 1 bol le matin = 400ml - 1 jus de fruit = 150ml - 3 cafés = 3x80ml - 1 thé = 300ml - 1 soupe (à la place du repas du soir) = 500ml <p>TOTAL = 3090ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 6 verres d'eau = 6x150ml - 1 bol le matin = 400ml (thé/café/lait) - 1 jus de fruit = 150ml - 1 café = 80ml <p>TOTAL = 1530ml</p>

Mictions toutes les deux heures

- Vessie distendue : 3 à 5 mictions/jour
- ARV : toutes les 2 heures la journée

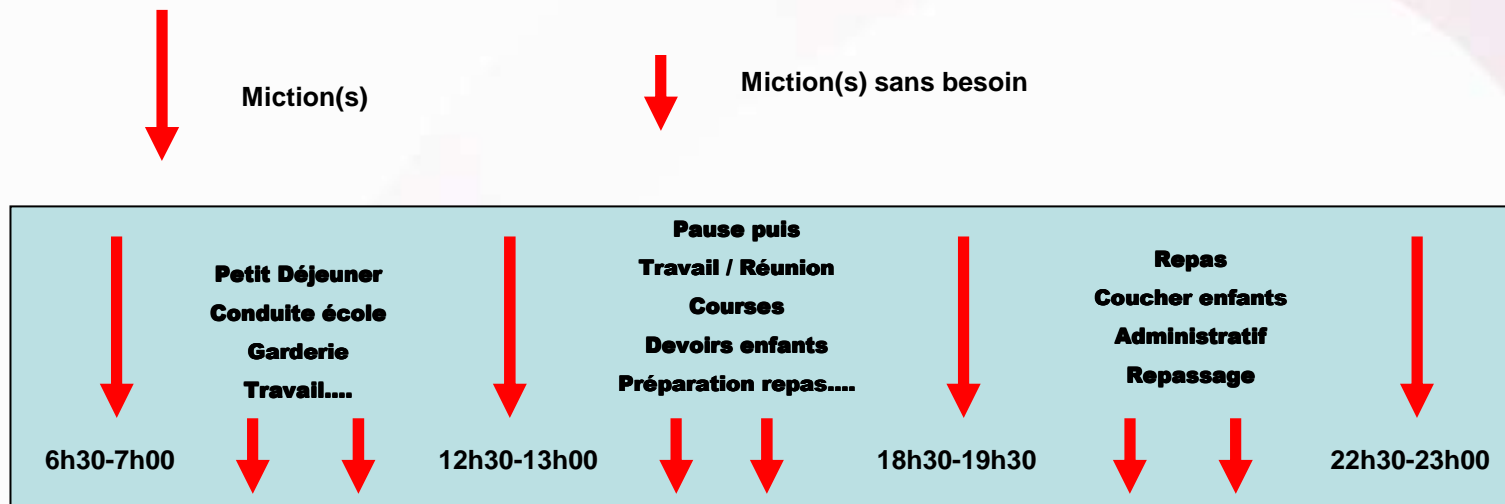
Mictions toutes les deux heures

- Chronologie d'une journée type
(vessie distendue)



Mictions toutes les deux heures

- Chronologie d'une journée type (pendant auto-rééducation vésicale)



- Uriner à la montre / écouter sa vessie
- Calendrier mictionnel

Résultats

- Quel que soit l'âge, la vessie va se rétracter en 6 semaines à 2 mois
- Meilleure contractilité
- Besoin plus précoce
- Ecouter son besoin

Guérison

- Guérison complète de l'incontinence : 35.71% des cas.
- Guérison complète de l'incontinence en associant la kinésithérapie : 21.4% des cas.
- Amélioration : 33.4% des cas.