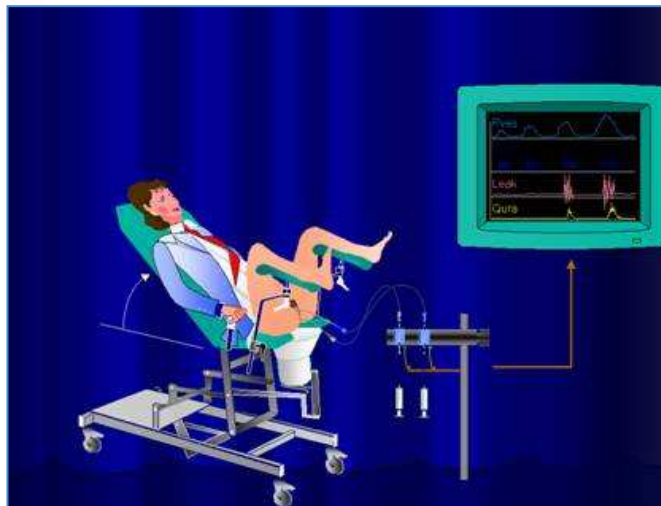


La rééducation périnéo-sphinctérienne

- Définition et prescription de première intention
- Le public concerné
- Les moyens techniques de rééducation
- Les limites
- Conseils en hygiène de vie

Définition et prescription de première intention

- Rééducation musculaire des muscles du périnée et des sphincters
- Approche actuelle : favoriser la rééducation en première intention

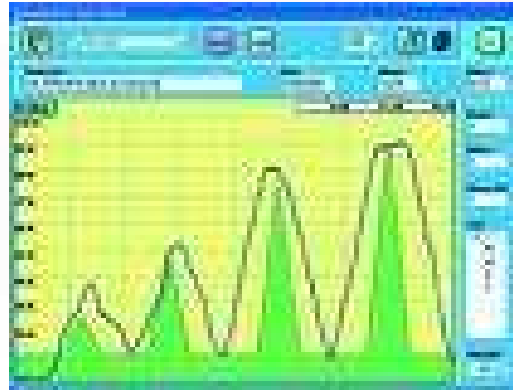


Pour qui ?

- L'incontinence urinaire à l'effort
- Les impériosités
- L'incontinence urinaire mixte
- Prise en charge pré et post opératoire
- Majoration des symptômes par la vessie distendue

Les moyens rééducatifs

- La rééducation manuelle
- Le bio-feedback
- L'électrostimulation
- Auto-rééducation



Les limites de la rééducation

- Nombres de séances :
 - ✓ 20 séances préconisées
- Motivation et participation



Hygiène de vie et idées reçues

- **Ménager sa vessie**

- ✓ Gestion de la boisson
- ✓ Gestion des ses mictions

- **Ménager son périnée**

- ✓ Attention au sport
- ✓ Attention à la prise de poids
- ✓ Traiter la toux chronique
- ✓ Traiter la constipation chronique



Idées reçues

- L'unique indication du Stop-pipi
- Arrêt de miction 1 fois/jour vessie pleine

