



Les exercices de Kegel pour les Femmes

Qu'est-ce que c'est ?

Les exercices de Kegel sont des exercices, définis par le Dr Kegel, qui consistent à contracter puis relâcher les muscles du plancher pelvien. Ces muscles soutiennent la vessie, l'utérus (chez la femme), le rectum et participent au contrôle de la continence. Ils sont aussi utiles chez les femmes que chez les hommes.

A quoi servent-ils ?

Chez les femmes, les exercices de Kegel contribuent à :

- Réduire les fuites urinaires, notamment lorsqu'on tousse, éternue, court ou fait du sport.
- Améliorer le contrôle de la vessie et parfois réduire les envies pressantes d'uriner.
- Renforcer le périnée après une grossesse et un accouchement.
- Améliorer les sensations sexuelles chez certaines femmes, notamment en renforçant la contraction des muscles du périnée.
- Prévenir ou limiter certains problèmes liés à un affaiblissement du plancher pelvien avec l'âge.

Nous vous proposons 6 exercices à faire à la maison

1 Debout

Debout, écartez les jambes à la largeur de votre bassin avec les genoux tendus.

Actionnez les muscles entourant le rectum et l'urètre.

- Contractez les muscles abdominaux inférieurs tout en rentrant le ventre en direction de la colonne vertébrale.
- En inspirant, montez sur la pointe des pieds tout en contractant les muscles du plancher pelvien.
- Maintenez la contraction pendant 8 secondes tout en respirant normalement. Relâchez doucement ensuite, et répétez 10 fois, sur 2 à 3 séries.

► Après chaque session, prenez le temps de relâcher doucement vos muscles et offrez-vous un repos au moins deux fois plus long que la durée de votre posture active.



Le demi-pont 2

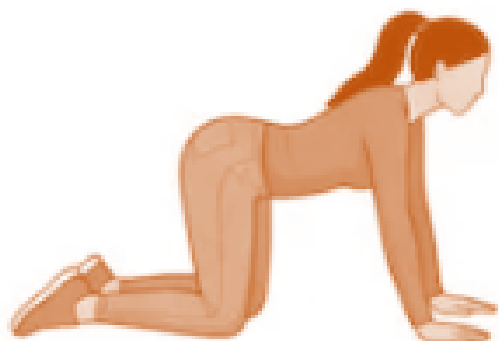
Couché sur le dos, jambes repliées. Positionnez vos mains sans contrainte le long du corps, avec les paumes dirigées vers le sol.

- Contractez les muscles entourant le rectum et l'urètre, engagez le bas-ventre vers la colonne vertébrale et contractez les muscles inférieurs de l'abdomen.
- Levez doucement le bassin au-dessus du sol et maintenez cette posture pour 3, puis 5, ensuite 7 secondes.
- Dans chaque exercice, descendez progressivement le bassin sur le tapis.
- A la suite de chaque mouvement, accordez toujours un temps de repos double de la durée pendant laquelle vous avez maintenu la position active.

Allongé sur le dos, les jambes sont en l'air, vous attrapez vos pieds avec vos mains.

- Maintenez le nombril près de la colonne vertébrale, puis contractez activement les muscles du plancher pelvien pendant 5, puis 7, puis 10 secondes.
- Puis relâchez les muscles pour revenir à la position initiale. Vous pouvez faire 8 répétitions.

► Après chaque répétition, assurez-vous de toujours vous reposer deux fois le temps de la durée pendant laquelle vous avez maintenu la position active.



Le chat 4

A 4 pattes, positionnez vos paumes au sol, écartées à la largeur des épaules. Les genoux sont positionnés à 90° écartés à la largeur du bassin. Les bras sont tendus et perpendiculaires par rapport au dos. La tête est dans l'alignement du dos.

- En inspirant, enrroulez la tête entre les bras, arrondissez le haut du dos, tout en contractant les muscles autour du rectum et de l'urètre.
- Maintenez le nombril à la colonne et contractez les muscles abdominaux inférieurs.
- Conservez la posture pendant 3, puis 5, puis 7 et enfin 10 secondes. Tout en continuant de respirer pendant la posture, relâchez doucement à la fin de votre décompte.

► Après chaque répétition, assurez-vous de toujours vous reposer deux fois le temps de la durée pendant laquelle vous avez maintenu la position active.

Assis sur les fesses, le dos droit.



Actionnez les muscles entourant le rectum et l'urètre. Contractez les muscles abdominaux inférieurs tout en rentrant le ventre en direction de la colonne vertébrale.

- Positionner l'intérieur de vos pieds face l'un à l'autre. Les orteils sont en contacts.
- Engagez vos muscles pelviens pendant 3, puis 5, puis 7, puis 10 secondes. Vous pouvez faire plusieurs répétitions

► Après chaque session, prenez le temps de relâcher doucement vos muscles et offrez-vous un repos au moins deux fois plus long que la durée de votre posture active.

La chaise

6

Assis sur une chaise, le dos droit, les pieds positionnés en perpendiculaire des jambes.

- Débutez le mouvement en sollicitant les muscles entourant le rectum, en les serrant, tel un effort pour retenir un gaz.
- Avec le bas du ventre légèrement reculé vers la colonne vertébrale, contractez les muscles autour de l'urètre comme si vous tentiez de stopper le flux de l'urine.
- Augmentez graduellement la durée pendant laquelle vous conservez cette contraction de 3 à 5, puis 7 secondes. Relâchez progressivement tous vos muscles en expirant. Vous pouvez faire 10 répétitions.

► Après chaque répétition, assurez-vous de toujours vous reposer deux fois le temps de la durée pendant laquelle vous avez maintenu la position active.

