Les exercices de Kegel pour les Hommes

Qu'est-ce que c'est ?

Les exercices de Kegel sont des exercices, définit 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 hommes, les exercices de Kegel contribuent à améliorer le contrôle urinaire, notamment après certaines interventions sur la prostate, à améliorer certaines fonctions sexuelles en renforçant les muscles impliqués, à améliorer le soutien des organes pelviens et à prévenir ou réduire les fuites urinaires.

Nous vous proposons 6 exercices à faire à la maison

TOPsenior.fr

1 La respiration

Allongé sur le dos, les genoux fléchis et les mains déposées sur les flancs du ventre.

• 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. Gardez les fesses en contact avec le tapis et maintenez l'effort pendant 5 secondes.

• Relâchez progressivement pendant 10 secondes. Répétez 5 à 8 fois ce mouvement, puis reposez-vous 60 secondes avant une nouvelle série.

► 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 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.

• Comme dans l'exercice 1, contractez les muscles entourant le rectum et l'urètre, engagez le bas-ventre vers la colonne vertébrale et contractez les muscles de la zone du périnée.

• Levez doucement le bassin au-dessus du sol et maintenez cette posture pendant 6 à 8 secondes en respirant normalement. Faites 10 répétitions, puis 2 à 3 séries.

• 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.

TOPsenior.fr

3 Sur le ventre

Allongé, le ventre sur le tapis avec les mains vers le sol, et le front sur le dos des mains. Jambes tendues écartées de la largeur du bassin.

• En expirant, redressez votre colonne vertébrale tout en contractant les muscles autour du rectum et de l'urètre.

• En direction de la colonne vertébrale, rentrez légèrement le nombril vers la colonne et serrez les muscles inférieurs de l'abdomen.

• Exercez une pression douce avec vos chevilles et vos hanches sur le tapis. Maintenez la posture pendant 3, puis 5, puis 7 secondes. Puis relâchez les muscles pour revenir à la position initiale.

► 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, enroulez 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.

5 Sur les talons

Assis sur les talons,
posez vos mains sur vos cuisses.

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 maintenant vos chevilles sur le tapis, déplacez tout doucement les hanches et le bassin vers l'avant.

• Gardez cette posture active durant 3, puis 5, puis 7 secondes ; détendez lentement les muscles.

► 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.

Flexion 6

Debout, écartez les jambes à la largeur de votre bassin avec les genoux fléchis. Placez les mains sur les hanches avec les coudes tournés vers l'extérieur.

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, poussez le bassin vers l'avant . Conservez la position active pendant 3 puis 5 puis 7 puis 10 secondes.

• En expirant, relâchez les muscles et laissez les hanches retrouver leur position initiale.

► 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.

TOPsenior.fr