

Les Astuces pour lutter contre l'incontinence

Avec la Névralgie Pudendale, nombreux sont ceux qui souffrent d'incontinence urinaire à l'effort ou par impériosités et une modification du comportement représente une option thérapeutique pour ces personnes.

Voici quelques conseils pour modifier le comportement avec un apprentissage de nouvelles facultés et stratégies destinées à éviter les fuites urinaires et autres symptômes :

- Ménagez votre vessie :

Evitez d'aller aux toilettes par précaution. Ne poussez pas en urinant et essayez de ne pas vous retenir trop souvent.

Le sport, efficace, mais l'exercice peut déclencher de l'incontinence urinaire d'effort pour certaines activités :

Orientez-vous plutôt vers des sports comme la natation (sur le dos), la marche (pas de vélo).

Attention car la pratique d'un sport prolongé provoque des à-coups qui peuvent provoquer des fuites bien gênantes. Les activités les plus encombrantes sont le saut, la course et les impacts au sol.

La Grossesse :

Pensez à limiter votre prise de poids qui va agir sur votre périnée. Ecoutez les conseils de votre médecin qui va vous suivre.

Le tabac :

Le tabagisme accroît le risque d'apparition de toutes formes d'incontinence urinaire et en particulier l'incontinence urinaire d'effort. La toux chronique peut augmenter la pression de poussée sur le plancher pelvien. La nicotine est un irritant du muscle de la vessie, source d'envies pressantes mictionnelles.

Les boissons :

Réduisez la consommation de caféine surtout pour les personnes qui boivent de grandes quantités de café ou de thé, le chocolat et les boissons avec édulcorants de synthèse.

Eliminez l'un ou plusieurs aliments comme l'alcool, le vin blanc, le champagne, la bière, les aliments épicés, les boissons gazeuses, les jus d'agrumes peut améliorer le contrôle vésical.

Buvez normalement soit 1.5 litre par jour.

Evitez de prendre trop de liquide le soir avant le coucher.

Boire trop peu concentrer les urines et peut donner des infections urinaires.

Prenez le temps d'aller uriner avant de vous coucher.

Les charges lourdes :

Ne portez pas de charges lourdes (déjà déconseillé pour votre pathologie), c'est mauvais en plus pour votre périnée.

Votre posture :

Préférez des chaussures à petits talons qui éviteront un déséquilibre du corps et aussi provoquer une fragilisation de votre périnée.

Les surpoids :

Le surpoids engendre une pression supplémentaire au niveau du plancher pelvien. Une perte de poids doit être recommandée comme composante d'une modification du comportement surtout pour les femmes ayant subi une prise de poids importante et souffrant d'incontinence urinaire.

Amélioration du transit intestinal :

Attention à la constipation chronique ! Pour améliorer le transit, il est nécessaire d'absorber des fibres, plus de liquides et de pratiquer plus d'exercices physiques.

Enfin, limitez les risques qui augmentent la pression abdominale.

*Pour l'Amap
Sylvie NEUTE
20 janvier 2012*