

# Pour effectuer votre autorééducation périnéale active :

1

Inscrivez-vous GRATUITEMENT  
sur [www.coloplast.fr/reeducation-perineale](http://www.coloplast.fr/reeducation-perineale)

2

Téléchargez vos exercices

3

Visionnez et réalisez les exercices  
adaptés selon votre planning  
(au dos de cette page)



## Une question ? Besoin d'aide ?

Notre Service Relations Utilisateurs

répond quotidiennement à des hommes avec des troubles  
intimes, n'hésitez pas à le contacter en toute discrétion :



par téléphone au **0 800 01 58 68** Service & appel gratuits puis taper 1



par e-mail à : [contact.france@coloplast.com](mailto:contact.france@coloplast.com)



ou en ligne sur : [www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr)

1. F.C. Burkhard et al. EAU Guidelines on Urinary Incontinence in Adults.2016. La rééducation des muscles du périnée accélère la récupération de la continence urinaire après une prostatectomie. Page 23.
2. Devonec M et al. Management of male urinary incontinence after radical prostatectomy (CTMH AFU 2006 - 5/5). Prevention of incontinence and CTMH guidelines. Comité des Troubles Mictionnels de l'Homme. Prog Urol. 2008 Feb;18(2):89-94 . L'autorééducation est tout aussi importante et peut être débutée juste après la consultation d'annonce du cancer et du projet personnalisé des soins. L'entraînement à l'interruption volontaire du jet en début de miction doit être pluriquotidien.
3. La durée moyenne des exercices est de 5 à 10 minutes par jour.
4. Pacik D, Fedorko M. Literature review of factors affecting continence after radical prostatectomy. Saudi Med J. 2017 Jan;38(1):9-17. Après apprentissage initial des exercices de renforcement des muscles du périnée sous supervision, les patients continuent avec un programme à domicile incluant plusieurs séries quotidiennes d'exercices jusqu'à récupération de la continence.
5. Chughtai B. Conservative Treatment for Postprostatectomy Incontinence. Rev Urol. 2013; 15(2): 61-66. Les traitements conservateurs représentent la base de la prise en charge de l'incontinence urinaire postprostatectomie incluant des exercices réguliers des muscles du périnée (exercices de Kegel).

Pour plus d'informations, consultez votre professionnel de santé.  
Document réservé à l'usage des patients.

Soins des stomies / Continence / Soins des plaies / Urologie

[www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr)

Le logo Coloplast est une marque enregistrée par  
Coloplast A/S, DK - 3050 Humlebaek.

© Tous droits réservés aux Laboratoires Coloplast

312 328 362 RCS Bobigny - Réf 02318 E - PA - Septembre 2017



Crédits photos : Wavebreakmedia / iStockPhoto.

Chirurgie de la prostate  
Travaillez votre périnée  
pour préserver votre vitalité

SERVICE  
GRATUIT

 **Coloplast**

# Découvrez l'autorééducation périnéale active pour tonifier les muscles de votre périnée

La pratique d'exercices d'autorééducation périnéale active a pour objectif de renforcer les muscles du périnée pour accélérer la récupération de la continence<sup>1</sup>. Mettez toutes les chances de votre côté pour **prévenir les fuites d'urines** pouvant faire suite à l'intervention.

Cela consiste en un ensemble **d'exercices simples, accessibles à tous**, qui doivent être effectués plusieurs fois par jour avant et après l'intervention chirurgicale de la prostate<sup>2</sup>.

Ces exercices sont faciles à suivre grâce à nos vidéos tutorielles et rapides à réaliser<sup>3</sup>. Ils sont conçus et recommandés par des professionnels de santé<sup>4,5</sup> :



## Le patient acteur de sa continence

« Il me semble important de sensibiliser les patients à ce problème de continence. Le retour à la continence dépend d'eux et de l'investissement qu'ils vont mettre à travailler leur périnée. »



Dr Dominique Poussot, Chirurgien Urologue

## Témoignage patient ayant pratiqué l'autorééducation

« Dans mon cas, la rééducation pré-opératoire accompagnée d'explications claires et précises, s'est révélée bénéfique. Elle m'a permis d'acquérir de bonnes habitudes qui ont facilité ma convalescence et la rééducation post-opératoire. Cette prise en charge globale crée un climat qui m'a permis d'appréhender mon opération avec moins d'inquiétude et de retrouver rapidement une vie « normale » sans avoir à supporter les inconvénients de fuites urinaires. »

Gérald. S, 59 ans, opéré de la prostate en 2017 à Bordeaux

N'attendez plus et démarrez dès aujourd'hui votre rééducation en vidéo sur [www.coloplast.fr/reeducation-perineale](http://www.coloplast.fr/reeducation-perineale)



Débutez ces exercices vidéos dès que possible et de préférence avant même votre intervention chirurgicale.



# Mon planning d'exercices



Téléchargez gratuitement vos vidéos qui vous guideront pas à pas dans la bonne réalisation de vos exercices d'autorééducation périnéale. Suivez le guide !

## Préparation aux exercices



- Localisez votre périnée -



3X de suite



À VOUS DE TESTER !

Jusqu'à ce que le ventre rentre

## Avant mon opération



- Exercice 1 -



3X de suite

- Exercice 2 -



4 ⇒ 4X de suite contractions

- Exercice 3 -



4 ⇒ 1X contractions

## Après mon opération



- Exercice J+1 après opération -



2 min toutes les 2 h

- Exercice J+2 après opération -

Chaque levée et/ou effort

## À mon retour chez moi

(à effectuer avant et pendant la rééducation avec un kinésithérapeute)



- Exercice 4 -



4 ⇒ 4X de suite contractions

- Exercice 5 -



1X

- Exercice 6 -



à chaque miction