



LE CONTRÔLE URINAIRE

x 6 facteurs contribuant aux fuites

La vessie

Se forcer à uriner, accélérer le jet d'urine, courir aux toilettes ou y aller trop souvent, se retenir trop longtemps

Les intestins

La constipation est la cause principale d'incontinence nocturne et contribue aux fuites urinaires

Les facteurs de risque

Le tabagisme, un poids insuffisant ou en excès, le diabète, la ménopause, des chirurgies précédentes

Le périnée

Un périnée faible, qui manque de coordination, de flexibilité et/ou de soutien

Le soutien

Les muscles du périnée qui manquent de soutien risquent de ne pas fonctionner correctement

Les hanches

Des hanches qui manquent de force ou de mobilité peuvent contribuer aux fuites urinaires



6 conseils pour arrêter les fuites urinaires

Conseil #1

Des bonnes habitudes de miction pour réduire les fuites urinaires

Conseil #2

Des selles quotidiennes sans douleurs et sans pousser, comme une banane mûre

Conseil #3

Réduire ou éliminer des facteurs de risque variables

Conseil #4

Les muscles sains du périnée ont la force, la coordination et le soutien nécessaire pour contrôler l'urine

Conseil #5

Utiliser un support intra-vaginal ou des culottes de contention pour lourdeurs pelviennes aide les muscles du périnée et le fascia

Conseil #6

Des hanches saines, fortes et flexibles peuvent réduire le risque de fuites urinaires

