

Incontinence urinaire

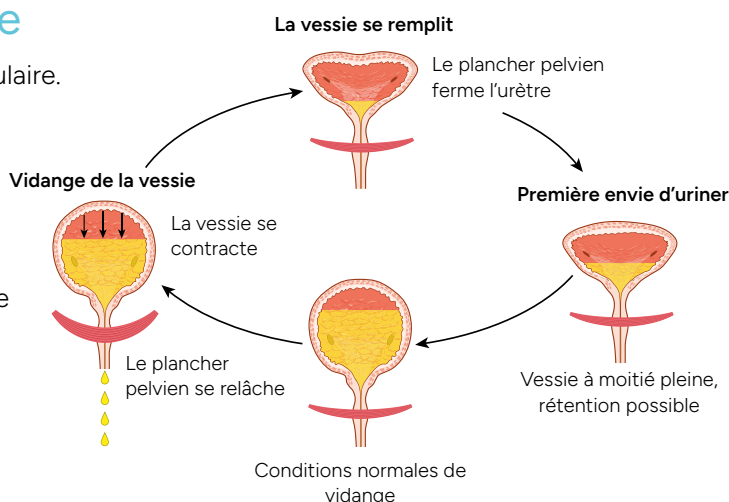
(Pertes urinaires – SUI, OAB, MUI)

L'incontinence urinaire désigne une perte involontaire d'urine, c'est-à-dire en dehors des toilettes. Pour bien comprendre les mécanismes en jeu, il est important de connaître la structure et le fonctionnement de la vessie.

Anatomie et fonction de la vessie

La vessie est un organe creux, constitué de tissu musculaire. Elle stocke l'urine produite en continu par les reins, un peu comme un tonneau recueille l'eau de pluie. Deux sphincters (interne et externe) empêchent les pertes involontaires d'urine.

Lorsque la vessie se remplit (phase de remplissage), le besoin d'uriner se fait sentir. La contraction volontaire du sphincter urinaire externe permet de retenir l'urine. Son relâchement permet à l'urine de s'écouler.



Types d'incontinence urinaire

Deux principaux mécanismes peuvent être à l'origine des fuites urinaires :

1. Incontinence d'effort (SUI – Stress Urinary Incontinence)

Le sphincter urinaire externe est trop faible ou ne réagit pas correctement. Lors d'une augmentation de la pression abdominale (éternuement, toux, effort physique) des fuites d'urine surviennent.

2. Incontinence d'urgence (OAB – Overactive Bladder)

Le muscle de la vessie ne se détend pas suffisamment pendant la phase de remplissage et se contracte de manière inappropriée, avant d'atteindre les toilettes.

Les personnes concernées décrivent une envie impérieuse d'uriner, une fréquence élevée des mictions, et/ou des fuites avant d'arriver aux toilettes.

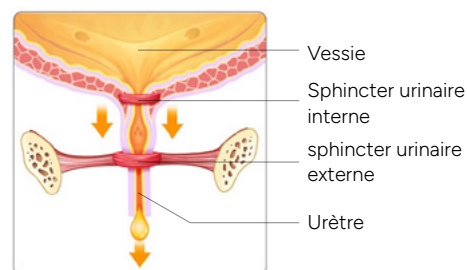


Illustration de l'incontinence d'effort

La physiothérapie du plancher pelvien

En cas d'incontinence d'effort, la physiothérapie en pelvi-périnéologie propose un entraînement spécifique du sphincter externe. Le renforcement musculaire est un processus progressif, nécessitant des exercices quotidiens sur une période de plusieurs mois.

Pour normaliser la fonction de la vessie, des stratégies comportementales sont mises en place. Si nécessaire, le traitement peut être complété par de l'électrostimulation et/ou des médicaments.

