

UNE FUITE QUAND VOUS TOUSSEZ ? CE N'EST PAS UNE FATALITÉ

Les fuites urinaires à la toux, à la marche ou à la course ne sont pas normales, ne doivent pas limiter vos efforts, et se rééduquent très bien.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL·E

1 sur 2

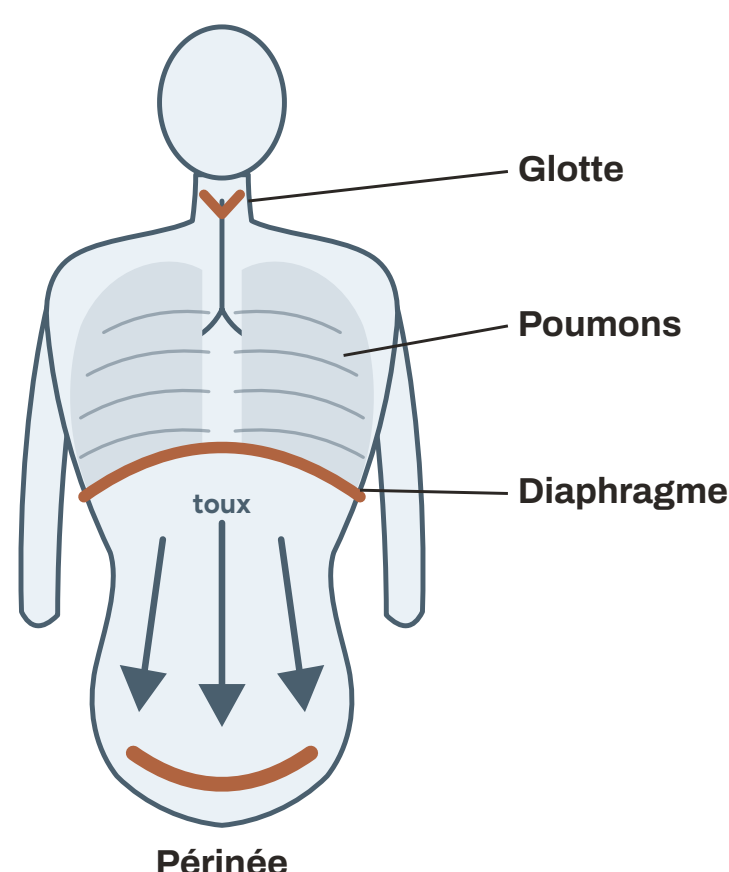
femmes atteintes de BPCO ont des fuites urinaires

3 sur 10

hommes atteints de BPCO aussi

74 %

des femmes guéries ou nettement améliorées après une rééducation du périnée



GLOTTE, DIAPHRAGME, PÉRINÉE : UNE ÉQUIPE

Quand vous tousssez, la pression augmente dans vos poumons et dans votre ventre : **le périnée participe à sa gestion**. Toux chronique, poumons distendus et diaphragme aplati peuvent désorganiser ce travail d'équipe.

N'ayez pas peur des pressions : on apprend à les gérer, avec des muscles qui travaillent ensemble et au bon moment.

Votre kiné vous apprend à coordonner diaphragme, transverse et périnée, et vous donne les clés de la maîtrise glottique.

Ça se rééduque aussi : fuites de gaz ou de selles, envies pressantes difficiles à retenir, sensation de pesanteur dans le bas-ventre.

CONTRÔLER SA TOUX

- Apprenez à **serrer le périnée** avant de tousser ou d'éternuer (bientôt, vous n'aurez plus besoin d'y penser).
- **Expiration lente** ou **PEP** plutôt qu'une toux répétée.
- Ça gratte ? Avalez, buvez une gorgée, ou respiration nasale « du petit chien ».
- Toussez assis, penché en avant.

LE BON PÉRINÉE

Un périnée compétent n'est pas contracté en permanence. Le plus souvent, ce n'est pas un problème de force mais de **synchronisation**.

- Apprenez avec votre kiné la **respiration périnéale**.
- Apprenez la **respiration abdominale** (sans pousser le ventre dehors).
- Gagnez en **souplesse thoracique** et optimisez votre **diaphragme**.

AUX TOILETTES

- **Pieds surélevés** sur un petit tabouret.
- **Ne poussez pas** : expirez lentement, lèvres pincées.
- **Relâchez le périnée** pour laisser passer.

AU QUOTIDIEN

- **Buvez régulièrement**, limitez **café et thé** (irritants).
- **Des fibres** contre la constipation, qui fait pousser.
- **Évitez les pipis « au cas où »**, par anticipation.
- **Le tabac et le surpoids** favorisent aussi les fuites.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Apprendre à serrer le périnée juste avant de tousser a suffi, en une semaine, à réduire les fuites de **73 à 98 %** selon la force de la toux.

Parlez-en à votre kiné

Même si vous n'osez pas. La rééducation du périnée se fait sur prescription médicale et elle est prise en charge par l'Assurance Maladie.