

# Chemin vers les soins :

## Dysfonctionnement du plancher pelvien



Ne soyez pas gêné ! Vous n'êtes pas seul, demandez de l'aide.

Le plancher pelvien est le groupe de muscle et de ligaments de votre région pelvienne. Il agit comme une écharpe pour soutenir les organes de votre bassin tels que la vessie, l'utérus et le rectum.

Le dysfonctionnement du plancher pelvien est une condition médicale courante dans laquelle vous êtes incapable de vous détendre et de coordonner correctement les muscles de votre plancher pelvien pour uriner ou aller à la selle. Cette tension peut causer une multitude de problèmes, notamment pour le contrôle de la vessie, des troubles du transit intestinal, des douleurs lombaires et un dysfonctionnement érectile.



### +50% des femmes

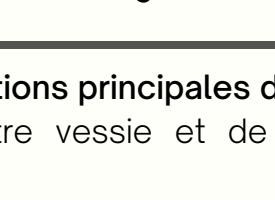
Plus de 50 % des femmes de 55 ans et plus souffrent d'un ou plusieurs problèmes causés par un trouble du plancher pelvien. Cela peut être causé par une grossesse, une blessure traumatique, un excès de poids, la génétique ou par l'action de lever de lourdes charges.



Les femmes dépensent plus de 900 \$ par an pour acheter des serviettes hygiéniques et d'autres produits pour faire face à leurs fuites urinaires au lieu de se faire soigner.

### 10-15%

Environ 10 à 15 % des Canadiens souffrent de symptômes d'hyperactivité vésicale.



### Parlons-en

Abordez le sujet avec votre fournisseur de soins de santé pour déterminer le traitement qui vous convient le mieux.

Les muscles pelviens ont 5 fonctions principales dont:

- Maintenir le contrôle de notre vessie et de nos intestins.
- Permettre la fonction sexuelle et le plaisir.
- Fournir un soutien à nos organes internes afin que notre vessie, notre utérus et nos intestins restent dans la cavité abdominale où ils appartiennent.
- Fournir un soutien pour le bas du dos afin que vous puissiez fonctionner sans douleur.
- Aide notre système circulatoire à ramener le sang et les autres fluides corporels des jambes vers le tronc et le cœur.

Sources: Vesia - Alberta Bladder Centre and Pelvic Health Solutions

Visitez [voicesforpfd.org](http://voicesforpfd.org)

pour des fiches d'information sur les exercices pour les muscles du plancher pelvien, l'hyperactivité vésicale, l'incontinence urinaire d'effort, et plus encore.



## Sur le chemin pour vivre plus sainement. Ensemble.

