

A woman with long brown hair tied back, wearing a light green tank top, is smiling broadly while using a rowing machine. She is holding onto the handlebar with both hands. The background is blurred, showing gym equipment.

Exercices pour utilisateurs et utilisatrices de cathéters intermittents

Découvrez pourquoi l'exercice physique est bon pour votre santé

Leanne*
User | Continence Care



L'exercice améliore la qualité de vie

Découvrez pourquoi l'exercice physique est bon pour votre santé – surtout si vous avez des troubles de la vessie.

Ce n'est pas parce que vous utilisez les cathéters intermittents que vous ne pouvez pas avoir une vie active. Être actif de quelque manière que ce soit vous aidera à vous sentir mieux et à renforcer votre corps. Aussi, l'exercice peut être amusant et vous donner l'occasion de rencontrer des gens. Le manque d'activité physique causé par un problème de santé peut avoir un effet négatif sur le fonctionnement global du corps.

Certaines activités physiques peuvent stimuler l'envie d'uriner ou même de laisser échapper de l'urine. Au lieu d'éviter l'activité, utilisez un protège-dessous ou videz votre vessie juste avant l'activité. La peur d'aggraver le problème vésical ne devrait pas vous empêcher de faire de l'exercice.

Il s'agit ici de directives générales destinées à répondre aux questions courantes. Vous devez suivre les instructions spécifiques fournies par votre médecin ou infirmière.



► Quelles activités sportives vous conviennent?

L'effet de sautillement et l'impact de la course peuvent provoquer des fuites.

Plutôt : essayez la marche rapide.

Soulever des objets lourds (en utilisant des poids à main ou d'autres équipements d'entraînement musculaire) peut exercer trop de pression sur la vessie.

Plutôt : utilisez des poids plus légers et augmentez le nombre de levées et expérimenez pour les faire plus lentement ou plus rapidement.

Truc : *la natation est l'exercice idéal puisqu'il peut être pratiqué par la plupart des gens, quelle que soit leur forme physique ou leur mobilité.*

► Si vous êtes en fauteuil roulant

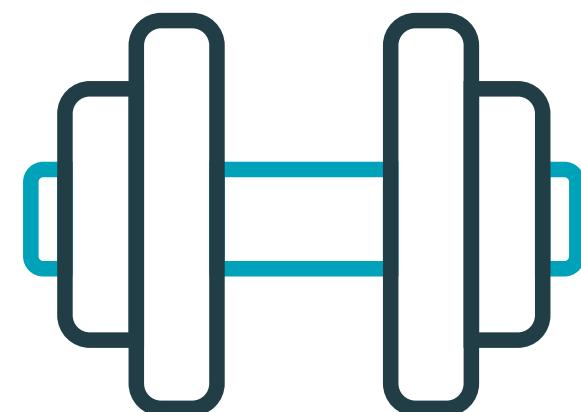
Il y a aussi beaucoup d'activités sportives qui peuvent être pratiquées en fauteuil roulant, y compris le sport de compétition. Une simple recherche en ligne peut vous aider à trouver l'un des nombreux organismes spécialisés dans le sport pour les personnes en fauteuil roulant. Par exemple, il existe un certain nombre de clubs de basketball et de rugby en fauteuil roulant ainsi que des cours de danse et de mouvements qui s'adressent spécifiquement aux personnes en fauteuil roulant.

Chaque geste compte!

Outre l'exercice programmé, voyez si vous pouvez trouver un moyen d'être physiquement actif tous les jours. Voici quelques idées d'activités simples qui peuvent être intégrées aux tâches quotidiennes à la maison :

- renforcez vos bras à l'aide de bouteilles ou de conserves non ouvertes pendant que vous cuisinez,
- faites des exercices du plancher pelvien en regardant la télévision,
- et jardinez ou jouez avec les enfants.

La façon dont vous pouvez faire de l'exercice pendant la journée dépend bien sûr de votre situation, des conseils de votre spécialiste de la santé et de votre état de santé.



Il s'agit ici de directives générales destinées à répondre aux questions courantes. Vous devez suivre les instructions spécifiques fournies par votre médecin ou infirmière.



Trois conseils pour réussir ses exercices

À vos marques, prêt, partez!

Voici quelques conseils pour faciliter l'activité :

1) N'oubliez pas de boire

Les problèmes de vessie et l'insécurité de vous retrouver à l'extérieur de la maison pourraient vous persuader de boire moins. Mais si vous transpirez plus ou si la température est chaude, vous devrez boire encore plus pour remplacer les liquides perdus par la sueur. Prenez de petites gorgées et planifiez vos cathétérismes. Évitez la déshydratation!

2) Respectez votre horaire

Il est facile de se laisser emporter lorsque vous participez à des activités sportives, surtout si vous êtes en bonne compagnie ou si vous êtes sur le point de gagner! Fixez-vous un rappel pour ne pas oublier de vous cathéteriser. Pensez à l'endroit où vous ferez votre activité et planifiez vos visites aux toilettes afin que cela ne nuise pas à votre activité.

3) Procédez au cathétérisme avant l'activité

Quoi que vous décidiez de faire, procédez au cathétérisme juste avant de commencer pour réduire les risques de fuites.

Exercices d'entraînement de la vessie

Tout le monde peut bénéficier des exercices du plancher pelvien!

Certaines personnes souffrant de troubles de la vessie peuvent tirer profit d'un entraînement du plancher pelvien. Les exercices du plancher pelvien, également appelés exercices de Kegel, peuvent améliorer la gestion de la vessie. Si votre médecin ou votre infirmière pense que cela pourrait vous apporter des bienfaits, vous pouvez faire ces exercices régulièrement et vous pourriez sentir la différence. Il existe également des spécialistes de la santé tels que les physiothérapeutes du plancher pelvien qui se spécialisent dans les exercices de Kegel.

► Voici comment commencer :

1

Isolez les muscles de votre plancher pelvien.

Il est préférable de s'asseoir sur une chaise ferme si possible. Contractez les muscles qui vous empêchent d'évacuer les gaz du rectum. Ne pas serrer les fesses ou les muscles de l'estomac et ne pas retenir son souffle.

2

Contractez

Contractez en essayant de ramener les muscles autour de votre urètre et de votre anus. Vous devriez sentir un mouvement vers le haut en serrant. Conservez la contraction bien serrée, comptez jusqu'à 8 puis relâchez.

3

Détendez-vous

Détendez-vous pendant 8 secondes. À ce stade, vous devriez avoir un sentiment perceptible de relâchement.

Cette série doit être répétée de 8 à 12 fois par jour. Au fur et à mesure que vous vous sentez à l'aise avec les exercices de Kegel, l'objectif est de répéter en serrant et en relâchant 10 fois et de répéter chaque série 5 fois par jour. Votre spécialiste de la santé peut vous recommander un plan d'exercice des muscles du plancher pelvien pour répondre à vos besoins spécifiques.

Si, au début, vous ne pouvez pas tenir le plancher pelvien pendant 8 secondes, essayez de le tenir aussi longtemps que vous pouvez. L'entraînement du muscle du plancher pelvien est une question de temps de retenue et de contraction, plutôt que de nombre de répétitions.

► N'oubliez pas de les faire

Il est important de suivre une routine quotidienne. Le moyen le plus simple d'y parvenir est de le lier à quelque chose que vous faites quotidiennement. Rappelez-vous que l'entraînement du plancher pelvien ne prend pas beaucoup de temps!

Vous pouvez les faire :

- allongé dans le lit avant de dormir;
- après les repas;
- avant (ou après) de vous déshabiller le soir;
- assis dans votre voiture sur le chemin du travail ou en revenant;
- lorsque vous attendez en file;
- lorsque vous voyagez – dans l'avion ou le train, à l'aéroport, à votre hôtel.

Le lieu importe peu – l'important est que vous puissiez les faire quotidiennement.

Essayez différentes choses et trouvez ce qui vous convient le mieux.

Il s'agit ici de directives générales destinées à répondre aux questions courantes. Vous devez suivre les instructions spécifiques fournies par votre médecin ou votre infirmière ainsi que le mode d'emploi du modèle de cathéter que vous utilisez.





Trouver de la joie dans le sport en tant qu'utilisatrice de fauteuil roulant

| Leanne Taylor

Leanne a été rémunérée par Coloplast pour avoir fourni ces renseignements. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente.

Voici Leanne : une paratriathlète canadienne qui vit actuellement à Winnipeg. Elle fait partie de l'équipe canadienne de paratriathlon compétitionnant au niveau mondial. Lisez l'histoire de Leanne et découvrez comment le parasport a positivement changé sa vie à la suite de son accident.

► Confiance renouvelée par le sport

Leanne a toujours été une personne active qui aimait le sport. Puis, elle a eu un accident de vélo en 2018. Paralysée de la taille aux pieds, Leanne a cherché à se sentir à nouveau active et en bonne santé et a découvert le paratriathlon. Il s'agit d'un sport dans lequel les athlètes nagent, font du vélo à main et utilisent un fauteuil roulant de course pour compétitionner. Grâce au paratriathlon, Leanne a rebâti sa confiance en elle en tant que paraplégique, ce qui l'a aidée à retourner au travail et à établir une vie dont elle est fière.

« Je refusais de laisser mon handicap mettre fin à mon bonheur, alors je me suis mise à la recherche de moyens de trouver de la joie dans ma vie en tant qu'utilisatrice de fauteuil roulant. »

► L'importance des modèles de rôle

Quand Leanne s'est blessée, elle a pris conscience du fait que les personnes en fauteuil roulant n'ont pas de modèles de rôle qui leur ressemblent. Elle n'avait jamais vu une athlète en fauteuil roulant jusqu'à ce qu'elle pratique un parasport. Qu'il est important de partager son histoire en tant qu'athlète pour que d'autres personnes qui utilisent un fauteuil roulant puissent réaliser qu'il est possible d'intégrer le sport à sa vie.

« J'ai rencontré des médecins, des mères, des gestionnaires de projet et tant d'autres personnes qui vivaient une vie productive en fauteuil roulant. Cela m'a permis de voir, et de vraiment croire, que tout était possible pour moi. »





Pour en savoir plus sur l'histoire de Leanne

► Trouver les bons produits

Pour Leanne, être à l'aise d'utiliser les produits dans n'importe quel environnement lui permet de se sentir en confiance pour quitter la maison et vivre sa vie. Elle peut boire autant d'eau qu'elle a besoin en tant qu'athlète, sachant qu'elle peut se cathéteriser partout où elle va. Sa communauté de paratriathlètes qui lui a montré comment utiliser un fauteuil roulant de course lui a aussi présenté les cathéters SpeediCath, soit des produits que ses collègues utilisaient pour être capables de poursuivre l'entraînement sans souci.

« Le fait d'être à l'aise d'utiliser les produits dans n'importe quel environnement me donne la liberté de ne plus avoir à structurer ma vie autour de la nécessité d'aller aux toilettes. »

► SpeediCath^{MD} est un produit qui convient à Leanne

Leanne a essayé d'autres cathéters, mais ils étaient soit encombrants soit simplement inadaptés aux différents types d'environnements, comme les salles d'entraînement. En tant qu'athlète, elle voyage beaucoup; les cathéters compacts SpeediCath sont donc le bon choix pour elle, car ils sont petits et pratiques à emporter. De plus, ils sont prélubrifiés de sorte qu'elle n'a pas à penser à apporter de fournitures supplémentaires ou à soucier des petits dégâts causés par les cathéters non lubrifiés.

« On espère toujours qu'il y aura des toilettes accessibles dans les différents lieux d'entraînement. Et même s'il n'y en a pas, les cathéters SpeediCath Compact me donnent la

En savoir plus sur les cathéters SpeediCath Compact

Renseignements et aide

Coloplast Care

Obtenez de l'aide auprès d'une conseillère ou d'un conseiller de Coloplast Care! Nous sommes disponibles de 9 h à 17 h (HNE) au numéro :

1 (866) 293-6349

www.coloplastcare.ca

**Ce livret a été élaboré par
Coloplast Canada.**

Ces renseignements de Coloplast Care sont offerts à des fins éducatives seulement. Ils ne sont pas destinés à se substituer à un avis médical professionnel et ne doivent pas être interprétés comme contenant des recommandations de traitement. Vous devez vous en remettre au spécialiste de la santé qui connaît vos antécédents personnels pour obtenir un diagnostic et des conseils médicaux personnalisés.

* Leanne a été rémunérée par Coloplast pour avoir fourni son témoignage. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Parlez avec votre spécialiste de la santé pour savoir si ce produit vous convient.

