

Exercices pour utilisateurs et utilisatrices de cathéters intermittents

Découvrez pourquoi
l'exercice physique est
bon pour votre santé

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.

► Quelles activités sportives vous conviennent?

L'effet de sautillerment 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 expérimentez 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.

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.

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.



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 cathétériser. 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.

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.

Inspirez-vous des autres

«J'ai pu faire du surf cerf-volant à l'île Maurice. Je peux pratiquer mes sports dans des endroits moins accessibles.»

Christophe* utilise des cathéters intermittents compacts et pratique les sports extrêmes.

«J'ai la course dans le sang. Mon excitation pour tout ce qui a un moteur est sans fin.»

Michael* est coureur automobile et peut rapidement se cathétériser entre les courses.

*Christophe et Michael ont été rémunérés par Coloplast pour avoir fourni ce témoignage. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Consultez votre spécialiste de la santé pour savoir quel produit pourrait vous convenir le mieux.



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.



Coloplast^{MD} Care

Un soutien personnel pour vous

Moins de difficultés. Plus de liberté.

Coloplast Care est un programme qui vous guide vers une vie meilleure par l'intermédiaire de judicieux conseils sur la gestion de la vessie. Nous vous tendons la main dès que vous avez besoin d'aide. Nous vous offrons les conseils et les outils dont vous avez besoin pour que vous puissiez prendre en charge vos troubles de la vessie.

Coloplast Care vous offre ce qui suit :

▶ **Assistance en ligne**

Un site Web spécialisé avec articles et conseils fiables de spécialistes de la santé et de vrais utilisateurs.

▶ **Assistance téléphonique**

Des conseillères et conseillers prêts à répondre à vos questions et à vous fournir l'aide nécessaire par téléphone.

▶ **Courriels**

Renseignements inspirants et bien adaptés à votre situation acheminés directement dans votre boîte courriel.

▶ **Aide à l'utilisation des produits**

Accès aux échantillons de produit sur demande.

Inscrivez-vous aujourd'hui :

www.coloplastcare.com/fr-CA/continence

ou communiquez avec nous au numéro **1 (866) 293-6349**.

*Ces renseignements de Coloplast Care sont offerts à des fins strictement éducatives. Ils ne sont pas destinés à remplacer les conseils médicaux et ne doivent pas être interprétés comme constituant des recommandations de traitement. Vous devez suivre les conseils médicaux de votre spécialiste de la santé qui connaît bien vos antécédents.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la procédure, les indications, les contre-indications, les mises en garde, les précautions et sur les complications possibles et les effets indésirables, veuillez consulter le mode d'emploi du dispositif ou le site Web de l'entreprise à l'adresse www.coloplast.ca ou appeler Coloplast Canada Corp. au numéro 1 (866) 293-6349.

Soins de stomie/Soins de la continence/Soins de la peau et des plaies/Urologie interventionnelle

Coloplast Canada Corporation, 2401 Bristol Circle, bureau A205, Oakville (Ontario)

www.coloplast.ca. Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2022-06. Tous droits réservés Coloplast A/S.

