

PRÉVENTION DU PÉRINÉE

& DE L'INCONTINENCE URINAIRE D'EFFORT

01

en quoi ça consiste ?

3 millions de Français sont concernés par l'incontinence urinaire (hommes, femmes, sportifs, personnes âgées...). Pourtant, encore aujourd'hui, nombre de personnes n'osent pas en parler à leur médecin, alors qu'il existe des solutions efficaces !

Les pathologies pelvi-périnéales (fuites urinaires, descentes d'organes, urgence mictionnelle, constipation...) ne sont pas des maladies, mais des gênes fonctionnelles qu'il convient de traiter.

02

objectifs

- adapter ses entraînements à sa morphologie et ses besoins
- s'appuyer sur les principes physiologiques mettant en œuvre la contraction du périnée et le contrôle de la phase expiratoire.
- gestion des hyperpressions intra-abdominales
- intégrer la respiration et le gainage intégrale dans l'entraînement
- contrôler les envies pressantes & limiter les risques de fuites urinaires
- prévenir les descentes d'organes (prolapsus)

03

méthode

- statique, alignement et stabilisation de la colonne vertébrale
- mécanique respiratoire : synergiediaphragme/transverse/périnée
- exercices de Kegels
- détente du diaphragme et activation du périnée
- FIT - Fausse Inspiration Thoracique



en équipe



en présentiel



de 30 min à 1 H



12 personnes
maximum



Comédien Formateur