



# REEDUCATION PRE-OPERATOIRE PROSTATECTOMIE

## Objectifs des séances pré-opératoires :

- Apprendre à tenir un **calendrier mictionnel**
- Prendre conscience de son **anatomie**
- Apprendre le **verrouillage** périnéo-abdominal à l'effort
- Apprendre à effectuer correctement vos **exercices à la maison**

### Le calendrier mictionnel

La miction est l'acte d'uriner. Le nombre de mictions par jour est en général de 6 ou 7 et de 0 à 1 fois par nuit.

Régulez les mictions environ toutes les 2h à 3h en évitant les mictions de précaution (aller aux toilettes sans en avoir vraiment senti le besoin).

En cas d'envie d'uriner la nuit, essayez de vous retenir, votre vessie va s'habituer. Si vous êtes vraiment gêné, vous pouvez essayer de cesser de boire après 17h excepté pendant le dîner.

Il est intéressant de faire un calendrier mictionnel en pré-opératoire afin de prendre conscience de vos habitudes mictionnelles. Il servira de référentiel pour notre objectif de récupération.

Un autre calendrier mictionnel pourra être effectué pendant la rééducation afin de faire le point sur votre évolution.

### Votre anatomie

Vous devez apprendre à contracter votre périnée. Pour y arriver, vous devez retenir une envie de faire un gaz, une envie d'uriner.

Lors d'une contraction, vous devez sentir votre anus se refermer, vos testicules remonter, ainsi que la base de votre pénis. Vous pouvez également sentir une légère tension dans le bas du ventre.

Les autres muscles du corps (fessiers, adducteurs, ... ) ne doivent pas se contracter.

### Le verrouillage à l'effort

Lors de toutes les activités quotidiennes, votre corps doit faire des efforts (monter et descendre d'une voiture, monter et descendre des escaliers, porter des charges, se lever et s'asseoir d'une chaise, ...) Vous exercez alors des pressions sur votre périnée, qui peuvent être responsables de fuites urinaires.

Pour les éviter, vous devez effectuer un verrouillage périnéo-abdominal. Cela signifie qu'AVANT et PENDANT l'effort, vous devez souffler, serrer votre périnée et rentrer votre ventre.

Si votre ventre sort, cela signifie que vous exercez une pression sur votre vessie et donc que vous avez un risque de fuite urinaire.

## Les exercices à la maison

Pour commencer, vous pouvez travailler en position allongée. Par la suite, il est intéressant que vous variez les positions (debout, assis, accroupi, à 4 pattes, ...) car la pesanteur rend le travail périnéal plus compliqué.

Vous aurez deux exercices à effectuer :

- Le contracté-relâché : effectuez 5 contractions maximales d'une seconde chacune en n'oubliant pas de bien relâcher entre chaque, puis relâchez pendant 10 secondes.
- Le contracté-maintenu : effectuez une contraction non maximale de 10 secondes, puis relâchez pendant 10 secondes.

Dans l'idéal, essayez de démarrer ces exercices le plus tôt possible après l'opération. Au fur et à mesure, vous pourrez augmenter le nombre de répétitions de chaque exercice et le nombre de séances quotidiennes.

N'oubliez surtout pas d'effectuer le verrouillage abdomino-périnéal (souffler, serrer le périnée, rentrer le ventre) avant et pendant chaque effort de votre vie quotidienne.

Il est primordial d'associer ce verrouillage à la réalisation de vos exercices afin que la rééducation soit efficace durablement.

## Quelques conseils

➤ Anticiper l'achat de protections avant l'opération. Préférez les protections type niveau 2 qui se collent au slip plutôt que les protections type couches. Essayez de prendre toujours la même marque : le nombre de protections utilisées par jour et leurs poids nous permettront d'évaluer votre progression.

➤ Essayez d'enlever les protections le plus rapidement possible. Très vite, vous n'aurez plus de fuite la nuit. Vous pourrez donc vous passer des protections. Pour vous rassurer au début, n'hésitez pas à mettre une alèse sous vos draps. Garder les protections trop longtemps est une entrave à votre progression. Si vous vous savez protéger, votre cerveau sera moins vigilant.

➤ Lors d'envies urgentes, ne vous précipitez pas aux toilettes. Effectuez 5 contractions brèves et maximales ou une contraction longue (au moins 10 secondes) non maximale. Cela diminuera les contractions de votre vessie et donc diminuera l'envie.

➤ Evitez les boissons excitantes comme le thé, le café, les boissons gazeuses, le champagne et le vin blanc.

➤ Evitez la constipation. Cela entraînera des pressions sur votre vessie

➤ Attendez environ 6 semaines (temps de cicatrisation des tissus) avant de pratiquer des activités physiques. Commencez par reprendre des activités douces comme la marche, le vélo, la natation..