

CHANGEMENTS VISANT À ATTÉNUER LES PROBLÈMES DE VESSIE

Démarche de soins cliniques pour la vessie hyperactive de la Fondation de la SUFU
 Pour de plus amples renseignements sur une meilleure maîtrise de la vessie, visitez le site <http://sufu.org/oab> (en anglais)

HABITUDES FAVORISANT LA SANTÉ DE LA VESSIE

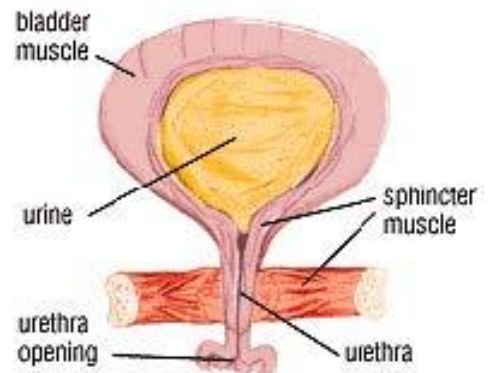
Bladder muscle = Muscle de la vessie

Urine = Urine

Urethra opening = Méat (ouverture) de l'urètre

Sphincter muscle = Sphincter

Urethra = Urètre



Une partie du corps appelée le **bas appareil urinaire** est à l'œuvre lorsque vous urinez. Cet appareil est composé de la vessie, de l'urètre et des muscles qui les supportent.

La **vessie** est un sac creux de muscles qui emmagasine l'urine produite par le corps. Lorsqu'elle est vide, la vessie ressemble à un ballon dégonflé ou elle peut être plate comme une crêpe. Lorsqu'elle se remplit d'urine, elle ressemble plutôt à un ballon rond.

L'**urètre** est un conduit étroit qui relie la vessie au méat de l'urètre, l'ouverture du corps qui sert à évacuer l'urine. Chez les femmes, l'urètre mesure environ 4 cm (1,5 po) et chez les hommes, elle mesure environ 20 cm (8 po).

Le **sphincter** se trouve à la base de la vessie. Son travail consiste à assurer la fermeture de l'urètre afin d'éviter les fuites d'urine. Il s'agit d'une sorte de valve qui reste fermée jusqu'à ce que vous décidiez d'uriner.

Les **muscles du plancher pelvien** sont un groupe de muscles qui supportent la vessie et qui participent à la maîtrise de son ouverture. Ces muscles s'attachent aux os du bassin et entourent le rectum. Ils forment un genre d'écharpe ou de hamac qui supporte les organes pelviens (vessie, rectum, utérus chez la femme et prostate chez l'homme). Si les muscles s'affaiblissent, les organes qu'ils supportent peuvent changer de position. Vous pourriez alors éprouver des problèmes, tels que des fuites urinaires et d'autres signes de vessie hyperactive, comme les envies urgentes d'uriner et les mictions fréquentes. C'est pourquoi il est important de conserver ces muscles forts afin qu'ils puissent adéquatement supporter vos organes pelviens. Vous pouvez conserver leur vigueur en les exerçant régulièrement.

Images

Bladder = Vessie

Prostate = Prostate

Pubic bone = Pubis

Urethra = Urètre

Rectum = Rectum

Coccyx bone = Coccyx

Anus = Anus

Pelvic floor muscles = Muscles du plancher pelvien

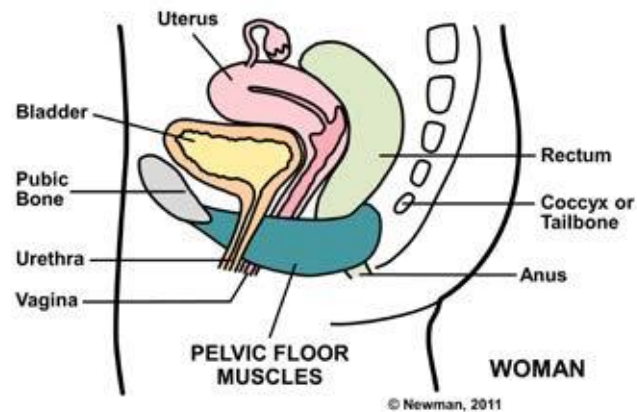
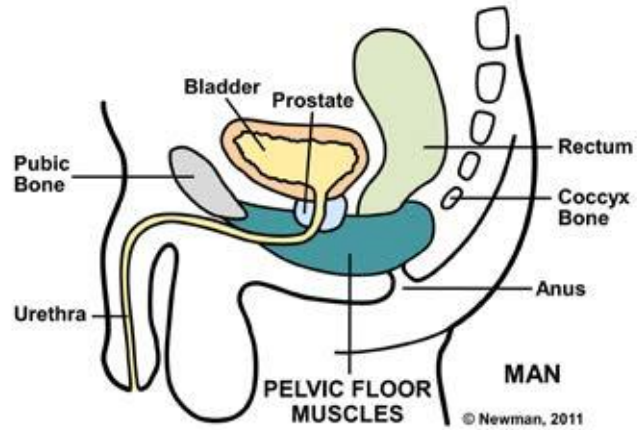
Man = Homme

Uterus = Utérus

Vagina = Vagin

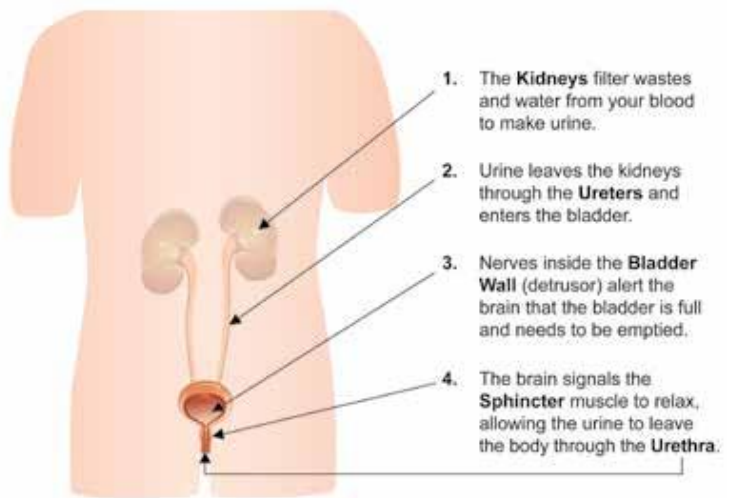
Coccyx or tailbone = Coccyx

Woman = Femme



LE FONCTIONNEMENT DE LA VESSIE

1. Les **reins** filtrent les déchets et l'eau se trouvant dans le sang pour les transformer en urine.
2. L'urine quitte les reins par les **uretères** et entre dans la vessie.
3. Les nerfs dans la **paroi de la vessie** (détrusor) avertissent le cerveau que la vessie est pleine et qu'elle doit être vidée.
4. Le cerveau envoie au **sphincter** le signal de se relâcher, ce qui permet à l'urine d'être évacuée du corps par l'**urètre**.



La vessie a deux fonctions : 1) emmagasiner l'urine et 2) évacuer l'urine.

En temps normal, la vessie est relâchée alors qu'elle se remplit d'urine. Une vessie en santé peut aisément emmagasiner environ 500 mL (2 tasses) d'urine. Alors que la vessie se remplit, elle

envoie un message au cerveau pour lui signaler qu'il est temps d'uriner, normalement lorsqu'elle est à moitié pleine. Cette « envie d'uriner » est normale et est différente de l'« envie urgente d'uriner ». L'envie urgente est une envie forte et soudaine d'uriner qui est difficile, voire parfois impossible, à réprimer.

Lorsqu'il est temps d'uriner, le sphincter et d'autres muscles du plancher pelvien se relâchent alors que la vessie se contracte. Cette combinaison déclenche l'évacuation de l'urine. Vous n'avez pas à pousser ni à forcer pour que l'évacuation se produise. Vous n'avez qu'à vous détendre et à laisser la vessie faire son travail.

CONSEILS POUR CONSERVER DES HABITUDES FAVORISANT LA SANTÉ DE LA VESSIE

- Allez aux toilettes toutes les 3 à 4 heures pendant la journée. Si vous y allez trop souvent, cela pourrait réduire la quantité d'urine que votre vessie est capable de retenir. Ne pas y aller assez souvent, au contraire, pourrait étirer votre vessie et faire en sorte qu'elle aura de la difficulté à bien travailler.
- Urinez dans un endroit calme et intime. Si vous êtes préoccupé ou tendu, vous pourriez avoir plus de difficulté à vider votre vessie.
- Assoyez-vous sur le siège de toilette plutôt que de vous « accroupir » au-dessus. Les muscles du plancher pelvien se relâchent lorsque vous êtes assis. Cela facilite également l'évacuation complète de l'urine dans la vessie.
- Assoyez-vous avec vos pieds à plat au sol. Si vos pieds sont suspendus dans le vide, placez un livre ou un tabouret sous vos pieds pour les soutenir.
- **Relâchez vos muscles du plancher pelvien** afin que l'urine commence à s'écouler.
- Respirez calmement pendant que vous urinez. Évitez de vous pencher ou de faire un effort pour déclencher l'écoulement de l'urine.
- **Ne poussez pas** sur votre vessie avec vos mains pour vous aider à uriner. Détendez-vous simplement et laissez votre vessie faire son travail.
- Gardez vos muscles abdominaux et pelviens relâchés jusqu'à ce que votre vessie soit complètement vide.
- Prenez votre temps. Laissez votre vessie se vider complètement avant de vous lever du siège de toilette.

La démarche de soins cliniques pour la vessie hyperactive de la Fondation de la SUFU est soutenue par des contributions à visée éducative de Medtronic, d'Allergan et d'Astellas Scientific.