



**PREVENTION SPECIFIQUE AU FEMININ
ET
PERFORMANCE**

Isabelle REYNAUD
Masseur – Kinésithérapeute / Consultante en Sport

Spécificités féminines

Urgenturie

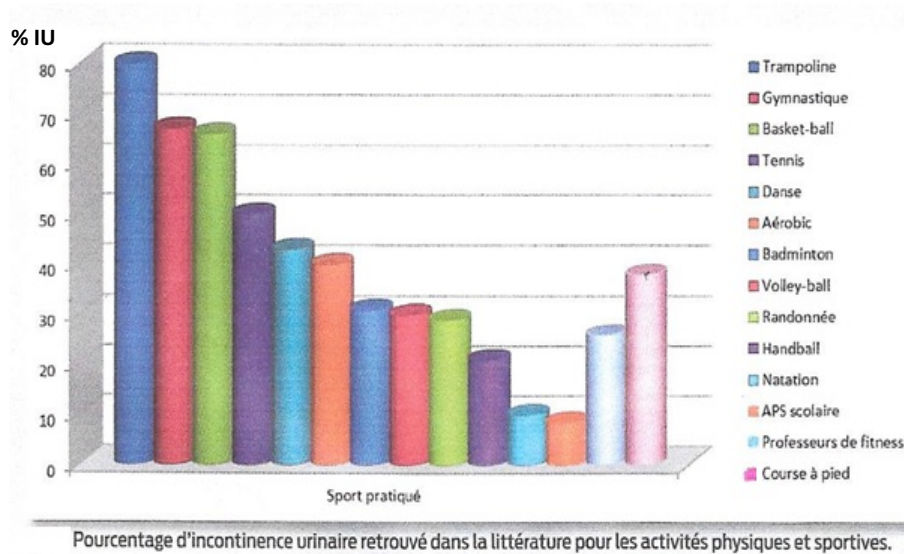
Constipation

**Incontinence
Urinaire à
l'Effort**

**Incontinence
Urinaire
Mixte**

Prolapsus

Enquêtes sport féminin



Kiné actualité – Mon périnée doit-il faire du sport ? – B. STEENSTRUP

Période de survenue ➔ IU

- **95,5%** des cas pendant préparation physique

- **51,2%** en compétition

Réf Thyssen et al. 2002 - Urinary incontinence in elite Female athletes and dancers

- **50 %** des **404** Sportives de haut niveau ➔ IUE ➔ **Entraînement > 1h**



- Haut niveau depuis 5 ans
- Entraînement hebdomadaire 17h30
- Nullipare
- Age entre 15 et 35 ans

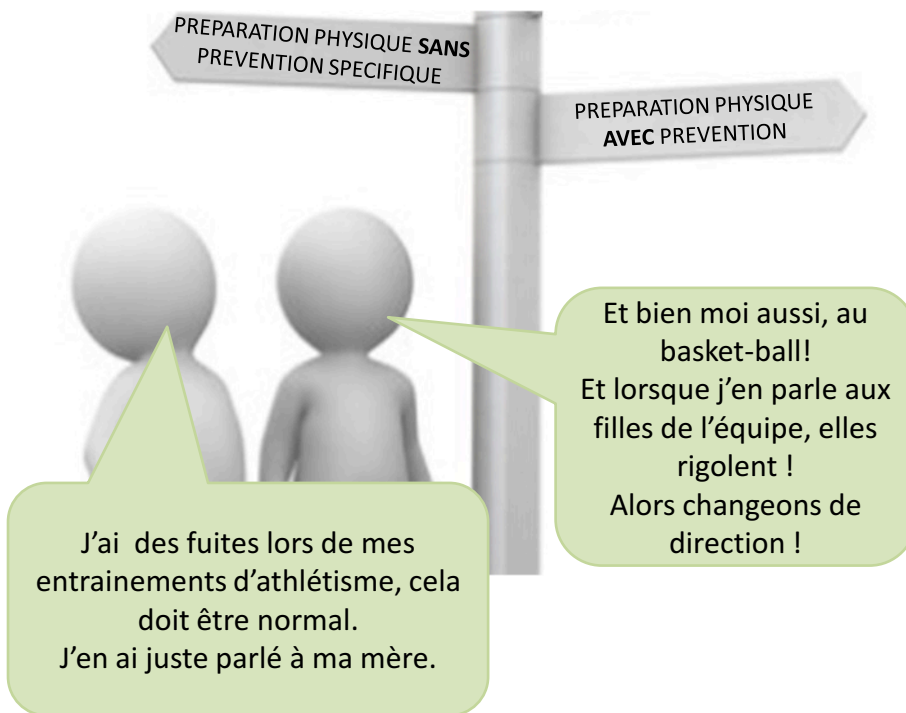
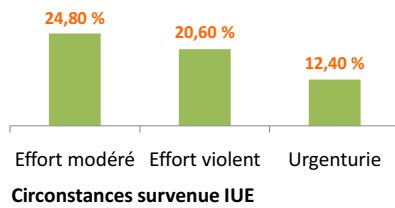
Réf Maître C. - étude Insep 2014

Incontinence urinaire et femme sportive pratiquant la course à pied

Etude réalisée en parallèle du Marathon de Provence-Luberon, 2009

B. Fattou, J-F. Hermieu, J. Soufir, et al.

- 1065 sportives → 330 réponses à 2 questionnaires - épidémiologie et dérivé de l'I.C.I.Q.
 - Age moyen : 45,9
 - 38 % → Compétition
 - 85 % → Activité professionnelle
 - 129 / 330 → Déjà eu IUE
 - 25 / 330 → Pas de IUE
 - 79 % → Multipares
 - 53 % R. Périnéale post-partum
 - 10 % R. Périnéale à distance
 -  1/3 → Protection → Type?
 -  1/10 → Protection → En prévention



Préparation physique

- ☐ 3 axes
 - Postural
 - Respiratoire
 - Périnéal
- ☐ Suppression des abdominaux dits « classiques » ➔ à fort impact périnéal
- ☐ Mise en place ➔ techniques non génératrices d'hyper-pression intra-abdominale
- ☐ Réhabilitation des MPP + SM + TA (stabilisateurs abdo-lombo-pelviens locaux)
 - ➔ Optimisation du geste sportif

En rappel...

- ▶ Pression intra-abdominale
 - au repos 10-30 cm H₂O
 - si effort ➔ saut, course... ➔ pression x10
- ▶ Existence IUE précoce ➔ Facteur prédictif fort IUE ultérieure (Bo.K and al. Med.ci.sports 2010)

SPORT

- Sollicite le périnée
- Démasque l'IUE

Vécu de l'IUE

Différence ➔ sportives de haut niveau, semi-professionnelles et régulières

☐ Sportives de haut niveau

IUE

- Défaillance dans un corps performant
- Pratique intensive ➔ inévitable
- Pathologie sous-évaluée
- Banalisation

➔ **Consultation exceptionnelle**

- **Etude Américaine 2002, Thyssen et al.**
 - 291 réponses d'athlètes féminines de haut niveau
 - 51,9 % athlètes avec IUE ➔ **5 % ➔ INFORMATION**

En résumé...

- Sujet tabou
- Pathologie peu abordée ➔ Professionnels de la Santé, de la Forme et du Sport

Prévention

RÔLE PRIMORDIAL



- STAFF MÉDICAL
- PROFESSIONNELS DE LA SANTE
DE LA FORME ET DU SPORT

- DÉPISTAGE
- INFORMATION
- ORIENTATION THÉRAPEUTIQUE SI PATHOLOGIE AVÉRÉE
- SUIVI

Pistes de Réflexion

