

L'INCONTINENCE  
URINAIRE D'EFFORT  
CHEZ LA FEMME  
SPORTIVE

VIRGINIE PETIT MKDE

performance

stratégie de  
contournement  
compensation

# INCONTINENCE URINAIRE D'EFFORT

anatomie

âge



- **AGE**

De la jeune fille à la femme ménopausée en passant par la sportive nullipare et à la femme en post partum

- **ANATOMIE**

« Périnée »: muscles de soutien et de la continence  
Synergie Abdo-périnée  
Zone sous pression++

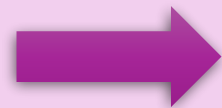
- **STRATEGIES DE CONTOURNEMENTS ET COMPENSATIONS**

Restriction hydrique (danger de déshydratation)  
Port de protections (inconfort, irritations)  
Evitement (arrêt de certains exercices) ou mauvaises postures

- **PERFORMANCE**

Diminution de la concentration  
Mauvaises postures  
Manque d'hydratation

**RISQUES DE BLESSURE++++**



## LES SOLUTIONS

- BIEN CONNAITRE SON CORPS
- PREPARATION PHYSIQUE ADAPTEE
- COMMUNIQUER SUR LE SUJET QUI NE DOIT PLUS ETRE TABOU
- CONSULTER DES PROFESSIONNELS DE SANTE ( Médecins, Gynécologues , Sage-femme, Ostéopathes, Masseurs-kinésithérapeutes)