



La rééducation du plancher pelvien avec les cônes vaginaux LadySystem®



**Une méthode d'exercice efficace, discrète et facile
pour traiter et prévenir l'incontinence urinaire à l'effort**

Les renseignements contenus dans cette présentation visent à renseigner et à sensibiliser. Ils ne prétendent en aucune façon remplacer des discussions avec un professionnel de la santé.

Le renforcement des muscles du plancher pelvien à l'aide des cônes vaginaux : une thérapie reconnue

- En 2006, les cônes vaginaux ont été inclus dans une directive clinique de la SOGC comme méthode de **rééducation du plancher pelvien** pour les femmes qui présentent une **incontinence urinaire à l'effort**.
- La majorité des femmes ont de la difficulté à faire leur exercice pour renforcer leur plancher pelvien (exercices de Kegel) parce qu'elles ne savent pas comment contracter les bons muscles. Elles n'obtiennent donc pas les résultats espérés.
- Les cônes vaginaux ont été conçus pour aider les femmes à contracter uniquement les bons les muscles de leur plancher pelvien grâce au mécanisme de **biofeedback** (on dit aussi rétroaction biologique) que le cône vaginal déclenche au moment où il est inséré dans le vagin.

- ❖ Lorsqu'une femme fait des exercices de renforcement du plancher pelvien sans l'aide des cônes vaginaux, elle doit contracter de façon active et répétée ses muscles pelviens sans savoir si elle contracte les bons muscles. Souvent, elle doit demander l'aide d'un professionnel de la santé ou recourir à la physiothérapie (électrostimulation).
- ❖ Les cônes vaginaux ont l'avantage de diriger les contractions exactement vers les muscles du plancher pelvien. Dès qu'un cône est inséré dans le vagin, les muscles pelviens se contractent automatiquement autour du cône pour le retenir; c'est ce que l'on appelle **le biofeedback** ou encore des contractions passives puisqu'elles ne sont pas provoquées consciemment.
- ❖ Une fois le cône inséré, vous pouvez bouger, marcher et poursuivre vos occupations normales dans la maison; ça fait partie de l'exercice. Le cône restera en place avec un léger effort de contraction active pendant le temps consacré à l'exercice (une quinzaine de minutes, deux fois par jour).



- ❖ Quand vous sentez que vous n'avez plus besoin de faire aucun effort pour retenir le cône, vous devez alors utiliser un cône de poids supérieur lors de votre prochaine séance d'exercice LadySystem®. À mesure que vous avancez dans votre programme et dans les numéros de cône, vous sentirez une amélioration dans le tonus musculaire de votre plancher pelvien.
- ❖ Cette unique combinaison de contractions passives et actives que l'on obtient avec les cônes vaginaux augmente l'efficacité de l'exercice et produit des résultats rapidement. Le tonus des muscles pelviens va en s'améliorant, et les fuites urinaires s'espacent de plus en plus, pour éventuellement cesser complètement, par exemple au moment d'éternuer, de tousser ou de faire un effort.



La trousse LadySystem®

Boîtier élégant et **discret**
contenant 5 cônes vaginaux de
forme et de volume identiques,
mais de poids progressif :

- No 1 : 4,9 g
- No 2 : 20,5 g
- No 3 : 32,0 g
- No 4 : 44,0 g
- No 5 : 55,0 g



LadySystem® ne contient pas de latex. Les matériaux utilisés dans la fabrication des cônes LadySystem® sont conformes aux normes de sécurité pharmacologique.





Ce que pensent les femmes qui ont eu recours à la thérapie LadySystem®

Selon un récent sondage effectué auprès des utilisatrices des cônes vaginaux LadySystem®, voici comment elles décrivent les principaux avantages qu'elles en ont retirés :

- ❖ L'effet est rapide
- ❖ Ils sont faciles à utiliser
- ❖ C'est discret
- ❖ C'est une approche douce

Comment fonctionne LadySystem®

Le principe de base de la thérapie LadySystem® consiste à renforcer progressivement les muscles de votre plancher pelvien à l'aide d'une série de 5 cônes vaginaux de grosseur identique, mais de poids allant de 4,9 grammes à 55 grammes.

L'exercice débute par l'insertion du cône choisi dans le vagin en suivant les instructions fournies dans le [feuillet de renseignement](#). Vous pouvez aussi visionner [la présentation vidéo](#) sur le site web).

Au moment de l'insertion du cône, les muscles du plancher pelvien se contracteront instantanément par réflexe autour du cône pour le retenir (contractions passives). En effectuant un léger effort de contraction active de votre part, vous pouvez bouger, marcher et poursuivre vos activités habituelles dans la maison pendant la durée de l'exercice, qui ne devrait pas excéder 15 minutes, deux fois par jour.



Muscles pelviens contractés

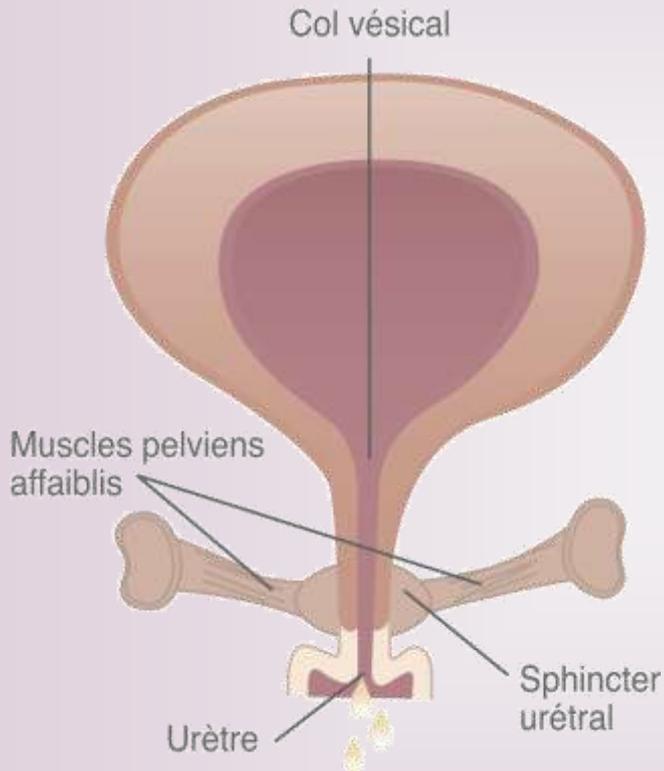
Les bénéfices de la thérapie LadySystem®

En pratiquant régulièrement les exercices avec les cônes vaginaux LadySystem®, les muscles du plancher pelvien se renforceront progressivement et contrôleront de mieux en mieux le mécanisme d'ouverture et de fermeture de votre vessie.

La fréquence des fuites urinaires diminuera à mesure que vous progressez dans votre programme LadySystem®, et les symptômes devraient disparaître complètement.

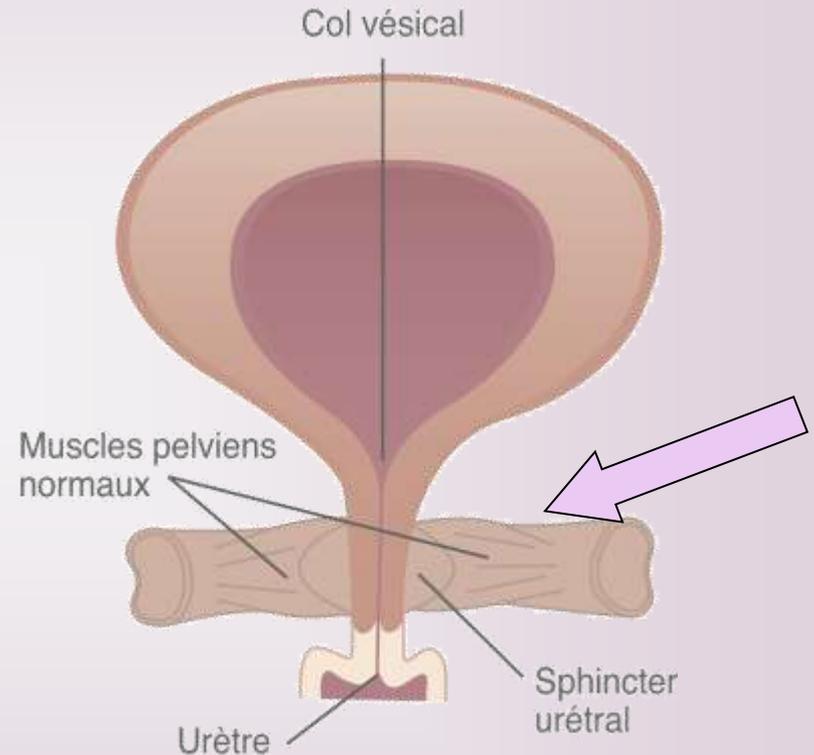


**Avant la thérapie
LadySystem®**



Plancher pelvien **affaibli** – fermeture incomplète de la vessie – fuites d'urine

**Après la thérapie
LadySystem®**



Plancher pelvien **renforcé** – fermeture complète de la vessie – pas de fuites



Comment utiliser les cônes vaginaux LadySystem®

Pour assurer une rééducation efficace et sécuritaire du plancher pelvien et un traitement efficace de l'incontinence urinaire à l'effort, il est important de suivre les instructions étape par étape pour choisir et utiliser les cônes vaginaux LadySystem® pendant le programme d'exercices.

Référez-vous au Feuillelet d'information à l'intention des consommatrices qui est inséré dans la boîte LadySystem®, ou cliquez sur la section [Comment utiliser les cônes vaginaux LadySystem®](#).

Une [présentation vidéo](#) est aussi disponible sur le site www.ladysystem.ca. Elle vous guidera dans l'exécution de votre thérapie LadySystem®, tout en vous donnant des petits conseils pour vous aider à relaxer et à vous sentir confortable en commençant votre programme d'exercice.

La section [Foire aux questions](#) de ce site peut aussi vous fournir les réponses que vous cherchez.



LadySystem®

Cônes vaginaux pour la rééducation du plancher pelvien

Enfin un espace social où on parle d'incontinence urinaire à l'effort!



Oups... délit de petites fuites®

Libérez-vous de l'incontinence urinaire à l'effort

www.delitdepetitesfuites.ca



BRISEZ LE TABOU !
Vous n'êtes pas toute seule.

Un espace communautaire virtuel pour discuter, partager et vous informer sur l'incontinence urinaire à l'effort, le plancher pelvien, les traitements ...

Voyez aussi les présentations vidéo de professionnels de la santé et les fiches d'information imprimables.