

LadySystem®



Cônes vaginaux
Pour la rééducation
du plancher pelvien

- Aide à contrôler ou à prévenir l'incontinence urinaire à l'effort
- Améliore le tonus du plancher pelvien
- Thérapie féminine facile à faire à la maison
- 15 minutes d'exercice, deux fois par jour
- Ne requiert aucun médicament

FEUILLET DE RENSEIGNEMENTS À L'INTENTION DES UTILISATRICES

Ce feuillet vous offre de l'information et des conseils qui vous aideront à retrouver la force et le tonus de votre plancher pelvien à l'aide des cônes vaginaux LadySystem®. **Lisez bien ce feuillet avant d'entreprendre la thérapie.**

Pour tout conseil d'ordre médical, vous devriez toujours obtenir l'avis d'un professionnel de la santé qui soit en mesure d'évaluer votre situation particulière.

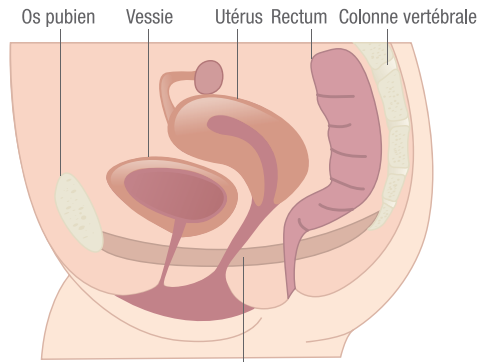


DUCHESNAY

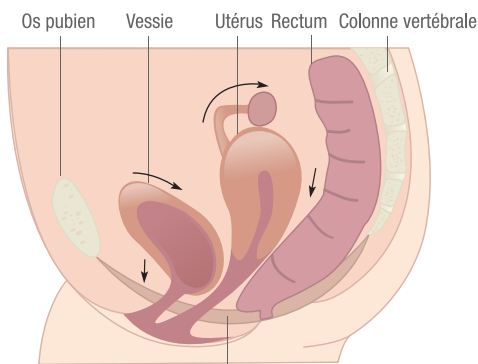
Information médicale :
1 888 666-0611
infomedicale@duchesnay.com
www.ladysystem.ca

VOTRE PLANCHER PELVIEN

Le plancher pelvien est le groupe de muscles, de ligaments et de tissus qui supportent les organes principaux du bas de l'abdomen (vessie, utérus, intestin) et au travers duquel passent les canaux externes (urètre, vagin et rectum). Un des rôles du plancher pelvien est de soutenir la vessie afin de contrôler l'écoulement d'urine. Pour que vos organes abdominaux fonctionnent normalement, la musculature de votre plancher pelvien doit être saine et forte. C'est pourquoi, il est important pour les femmes de maintenir un bon tonus musculaire interne tout au long de leur vie.



Plancher pelvien normal



Plancher pelvien affaibli

L'affaiblissement du plancher pelvien

L'affaiblissement du plancher pelvien est une perte de tonus des muscles, ligaments et tissus qui supportent la vessie, l'utérus et l'intestin.

Les effets d'un affaiblissement du plancher pelvien

- Incontinence urinaire à l'effort : fuite accidentelle d'une quantité variable d'urine causée par une pression sur la vessie, comme par exemple, en toussant, en éternuant, en riant ou même en sautant, dansant ou marchant. C'est le type d'incontinence urinaire le plus fréquent (plus de 50% des cas).
- Prolapsus : descente de l'utérus, de la vessie ou du rectum. Ces conditions peuvent nécessiter une intervention chirurgicale.
- Diminution de la sensibilité sexuelle et réduction de la qualité des rapports sexuels.

Les causes d'un affaiblissement du plancher pelvien

- **Grossesse et accouchement** : la grossesse et l'accouchement sont les principales causes d'affaiblissement du plancher pelvien. Pendant la grossesse, l'augmentation du poids abdominal étire le plancher pelvien et peut l'affaiblir. Cet étirement atteint un maximum lors d'un accouchement vaginal. Les dommages causés au plancher pelvien sont encore plus importants si une épisiotomie a été pratiquée, si le poids du bébé est élevé, son périmètre crânien est grand, si la mère a pris beaucoup de poids pendant la grossesse ou si elle a eu une grossesse multiple. Les femmes qui ont accouché par césarienne peuvent également voir leur plancher pelvien s'affaiblir.

Après un accouchement (vaginal ou par césarienne), il est conseillé de faire évaluer votre plancher pelvien par votre médecin traitant, et ce, avant d'entreprendre tout programme d'exercices (ex. sauter, soulever des poids). La pratique de certaines activités peut causer une augmentation de la pression intra-abdominale et peut ainsi affaiblir le plancher pelvien.

- **Ménopause et vieillissement** : les changements hormonaux de la ménopause et le vieillissement peuvent diminuer la flexibilité du plancher pelvien et causer son affaiblissement.
- **Autres facteurs prédisposants** : certaines femmes peuvent avoir une faiblesse innée du plancher pelvien et donc peuvent présenter un risque plus élevé de développer un problème d'incontinence urinaire. Certaines habitudes (se retenir longtemps avant d'uriner, porter des vêtements serrés), les activités sportives à impact élevé (saut, course), l'obésité, la toux chronique (maladie pulmonaire, tabagisme), la constipation fréquente et la levée de poids peuvent affaiblir le plancher pelvien. L'hystérectomie et les troubles neurologiques sont d'autres causes possibles. Il est donc important de faire évaluer l'état de votre plancher pelvien si vous soupçonnez une faiblesse.

Les avantages de la rééducation du plancher pelvien à l'aide des cônes vaginaux

La rééducation du plancher pelvien à l'aide des cônes vaginaux est un moyen éprouvé de renforcer graduellement votre plancher pelvien ou de prévenir son affaiblissement. Cette thérapie est très efficace, particulièrement pour le traitement de l'incontinence urinaire à l'effort et d'un prolapsus modéré ; elle offre les avantages suivants :

- Les cônes vaginaux sont discrets, personnels, faciles à utiliser.
- Ils sont sécuritaires et ne nécessitent l'utilisation d'aucune médication.
- L'utilisation des cônes vaginaux permet de renforcer le plancher pelvien en peu de temps (en moyenne six semaines à trois mois).
- La thérapie LadySystem®, qui utilise une série de cônes progressivement plus lourds, vous permet de suivre vos progrès à mesure que votre plancher pelvien se renforce.
- Si l'intervention chirurgicale est nécessaire, l'utilisation des cônes vaginaux après la chirurgie peut aider à renforcer votre plancher pelvien et peut prévenir une rechute. Il est important de bien suivre les directives de votre médecin traitant à cet effet.



LA THÉRAPIE LADYSYSTEM®

Indications

La thérapie LadySystem® est indiquée pour les femmes ayant un affaiblissement du plancher pelvien pouvant causer, par exemple, les problèmes suivants :

- Incontinence urinaire à l'effort
- Prolapsus modéré
- Diminution de la sensibilité sexuelle

Contre-indication

- Si vous avez une infection vaginale ou utérine

Mises en garde

- Les cônes sont destinés à un usage personnel et ne doivent pas être partagés avec d'autres personnes pour éviter les infections.
- Consultez votre médecin si vous avez un dispositif intra-utérin (ex. stérilet) ou si vous prévoyez débuter l'utilisation des cônes vaginaux LadySystem® pendant la grossesse.
- Consultez votre médecin si vous prévoyez utiliser les cônes au cours des six semaines qui suivent l'accouchement ou si vous avez récemment subi une épisiotomie, une césarienne ou toute autre complication gynécologique.
- En cas de doute, consultez votre médecin avant d'utiliser LadySystem®.

Présentation

LadySystem® est présenté dans un boîtier contenant 5 cônes de forme identique, mais chacun d'un poids différent :



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

LadySystem® ne contient pas de latex.

L'OBJECTIF DE LA THÉRAPIE LADYSYSTEM®

L'objectif est de renforcer progressivement le plancher pelvien en utilisant le cône le plus lourd que vous pouvez confortablement supporter pendant 15 minutes. Il est recommandé de pratiquer la thérapie durant 15 minutes, deux fois par jour et ce, pendant trois mois.

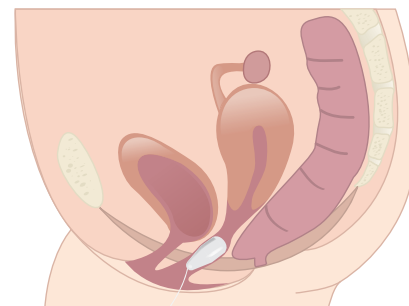
INSTRUCTIONS

L'utilisation de LadySystem®

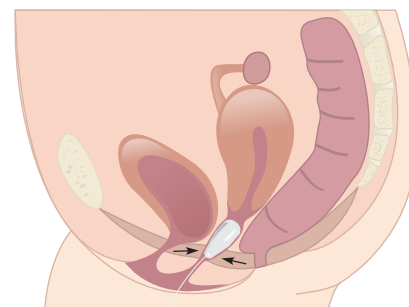
Lisez bien les instructions avant d'entreprendre la thérapie LadySystem®. Elles vous aideront à identifier les cônes qui vous conviendront le mieux pour faire votre thérapie et rééduquer de façon efficace et sécuritaire votre plancher pelvien. Il se peut que vous n'ayez pas à utiliser les cinq cônes.

Le cône s'introduit dans le vagin (comme un tampon) et tient en place par réflexe de contraction involontaire des muscles du plancher pelvien (contraction passive) ou par un petit effort de contraction volontaire (contraction active).

La thérapie à l'aide de cônes vaginaux LadySystem® peut être suspendue temporairement pendant les règles puisqu'il peut être difficile de retenir le cône les jours de flux abondant.



Muscles pelviens décontractés



Muscles pelviens contractés

Avant d'utiliser les cônes vaginaux

- Assurez-vous d'avoir uriné avant d'introduire le cône. Si vous avez besoin d'uriner une fois le cône installé, retirez-le, puis réinsérez-le lorsque vous avez terminé.

Avant d'utiliser les cônes vaginaux (suite)

- Lavez-vous soigneusement les mains et assurez-vous que les cônes que vous utilisez ont été bien nettoyés à l'eau et au savon doux non parfumé. Il est important de ne pas stériliser les cônes (ils peuvent être endommagés si on les plonge dans l'eau bouillante ou l'alcool, ou si on les stérilise à l'oxyde d'éthylène).

Après avoir utilisé les cônes vaginaux

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Lavez les cônes que vous avez utilisés à l'eau et au savon doux non parfumé. Séchez-les avec une serviette propre avant de les ranger dans leur étui.

I - Comment déterminer quel cône vous convient le mieux pour débiter la thérapie LadySystem®

La première fois que vous utilisez les cônes LadySystem®, essayez d'abord le cône no 1, le plus léger. Insérez-le doucement dans le vagin comme un tampon, avec la pointe du cône et le fil de nylon vers le bas (voir illustration ci-après). Vous pouvez l'humidifier avec de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau pour faciliter l'insertion. Trouvez-vous une position sécuritaire et confortable (par exemple, en position debout, appuyez-vous contre une surface stable, les jambes légèrement écartées ou en posant un pied sur une chaise). Prenez soin de ne pas glisser ou tomber.

Le cône doit être positionné presque verticalement dans le vagin, et le fil de nylon doit rester à l'extérieur. Si le cône est dans la bonne position, il devrait tenir en place par une légère contraction passive et active. Par contre, si le cône tient en place sans aucun effort (donc sans contraction active de votre part), c'est qu'il est trop léger. Retirez-le en tirant doucement le fil de nylon vers le bas et insérez le cône de poids supérieur suivant en procédant de la même façon.

Refaites le même exercice que vous avez fait avec le cône no 1. Si vous sentez que vous devez fournir un léger effort pour maintenir le cône en place, c'est avec ce cône que vous devez commencer la thérapie en suivant les étapes ci-après (Entreprendre la thérapie LadySystem®). Si non, retirez-le et essayez le cône suivant jusqu'à ce que vous ayez déterminé avec quel cône vous devez débiter la thérapie.

Le fil de nylon du cône est très résistant et incassable à l'usage normal. Si, pour une raison quelconque (par exemple, une insertion incorrecte), vous n'arrivez pas à le trouver, restez debout et détendez-vous. Le cône descendra de lui-même et sortira. Il est conseillé de porter un sous-vêtement ajusté qui puisse retenir le cône au cas où celui-ci tomberait accidentellement.



II - Entreprendre la thérapie LadySystem®

1. Insérez le cône choisi doucement dans le vagin, comme un tampon, avec la pointe du cône et le fil de nylon vers le bas. L'objectif est d'arriver à retenir ce cône sans effort particulier en restant debout, ou en marchant, tout en effectuant vos tâches quotidiennes durant les 15 minutes de l'exercice (la thérapie ne fonctionnera pas si vous restez assise ou couchée).

Un usage de plus de 15 minutes des cônes n'accélérera pas la rééducation pelvienne, et vous risqueriez de provoquer de la fatigue musculaire passagère (inconfort) après l'exercice. Rappelez-vous que le renforcement de n'importe quel muscle prend toujours un certain temps.

2. Effectuez cet exercice 2 fois par jour et ce, tous les jours, pendant environ deux semaines ou jusqu'à ce que vous puissiez retenir le cône sans effort particulier pendant 15 minutes. Après vos 15 minutes d'exercice, tirez doucement le fil de nylon vers le bas pour retirer le cône.

Il se peut qu'après deux semaines de thérapie, vous ayez toujours besoin de faire un effort pour maintenir le cône en place dans le vagin. Poursuivez votre thérapie avec ce même cône jusqu'à ce que vous soyez capable de le maintenir en place sans effort pendant 15 minutes consécutives.

3. Lorsque vous êtes parvenue à retenir le cône sans effort pendant 15 minutes, utilisez le cône suivant de poids supérieur (par exemple le no 2 si vous avez commencé avec le no 1, etc.) en suivant les deux premières étapes ci-dessus. Chaque fois que vous utilisez un cône de poids supérieur au précédent, vous aurez besoin d'un effort de contraction volontaire pour éviter qu'il ne glisse.

4. Continuez à utiliser progressivement des cônes vaginaux plus lourds jusqu'à ce que vous ayez déterminé quel est le cône le plus lourd que vous pouvez confortablement supporter pour le reste de la thérapie. Comme tout programme d'exercice, la thérapie LadySystem® doit être exécutée de façon régulière pour atteindre l'objectif fixé.

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Certaines femmes peuvent avoir un plancher pelvien plus faible que d'autres et avoir besoin d'utiliser le même cône pendant plusieurs semaines. L'objectif est de réussir à maintenir en place le cône le plus lourd que vous pouvez confortablement supporter. Le succès de la thérapie ne dépend pas de votre capacité à atteindre le cône no 5. Si toutefois, après trois mois de thérapie, vous n'avez pas observé d'amélioration de vos symptômes causés par un affaiblissement du plancher pelvien (par

exemple si la fréquence des fuites urinaires n'a pas diminué), consultez votre médecin.

Il est recommandé, lors de vos visites médicales annuelles ou, dans le cas où vos symptômes réapparaissent, de faire vérifier le tonus de votre plancher pelvien par votre médecin. Il est possible qu'il ou elle vous suggère de reprendre la thérapie LadySystem®. Dans ce cas, il vous faudra déterminer à nouveau quel est le cône qui vous convient le mieux pour reprendre votre thérapie.

Il est possible que vous ressentiez une fatigue musculaire passagère (inconfort) après votre exercice. Si ce symptôme persiste plus qu'un jour ou deux, ou si vous ressentez d'autres symptômes, consultez votre médecin.

Conservez votre LadySystem® hors de la portée des enfants.

Pour toute information concernant la thérapie LadySystem®, communiquez avec notre service d'information médicale :

1 888 666-0611
infomedicale@duchesnay.com
www.ladysystem.ca

Les matériaux utilisés dans la fabrication des cônes vaginaux LadySystem® sont conformes aux normes internationales de sécurité pharmacologique, incluant United States Pharmacopoeia XXII Class VI (biocompatibilité).

À PROPOS DE DUCHESNAY

Duchesnay est une société pharmaceutique canadienne qui se consacre spécifiquement à la santé de la femme enceinte et de son enfant à naître, ainsi qu'à sa qualité de vie pendant la grossesse et durant le postpartum.



DUCHESNAY

950, boul. Michèle-Bohec,
Blainville (Québec) Canada J7C 5E2
www.duchesnay.com

 Pour en savoir plus sur l'incontinence urinaire à l'effort, ou pour partager vos préoccupations et vos expériences avec d'autres femmes, joignez-vous à la communauté Web **Délit de petites fuites** : www.delitdepetitesfuites.ca