



ALAIN BOURCIER

UNITÉ D'URODYNAMIQUE



**CENTRE D'IMAGERIE
MÉDICALE JURAS**

117, rue Cardinet - 75017 Paris

Périnée et Sport

La pratique sportive peut elle être néfaste ?





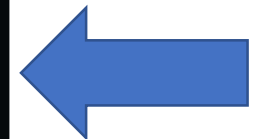
TÉMOIGNAGE

FANNY*, ANCIENNE GYMNASTE DE HAUT NIVEAU

« J'ai commencé à avoir des problèmes de fuites urinaires lorsque les entraînements se sont intensifiés. Certains jours étaient pires que d'autres, je ne sais pas pourquoi. Parfois, j'étais même obligée de m'arrêter en plein milieu du mouvement pour aller aux toilettes. Nous avions presque toutes ce problème dans mon groupe d'entraînement, seulement personne n'en parlait. Nous n'évoquions pas le sujet entre nous, et encore moins avec notre entraîneur. Je me souviens qu'une fois, le médecin du centre a essayé de nous en parler mais personne n'a réagi. Je ne me voyais pas me confier sur un tel sujet, c'était un

vrai tabou ! Du coup, j'ai développé certaines techniques pour masquer le problème : je ne buvais jamais pendant l'entraînement, même quand il faisait très chaud dans la salle, je portais uniquement des leggings noirs ou foncés pour cacher d'éventuelles fuites... Ce problème m'a accompagnée durant toute ma carrière mais je n'en ai jamais parlé, j'ai fait avec. Aujourd'hui, je suis maman et, après mon accouchement, j'ai dû faire plus d'une vingtaine de séances de rééducation. Selon la sage-femme, mon périnée était très abîmé, et ce n'était pas à cause de la grossesse mais bien du sport. »

* Le prénom a été changé.





The Female Athlete Core & Pelvic Floor

PT CEUs!

For physical therapists, healthcare and fitness professionals.

October 12-13, 2019
Detroit, MI

Instructor:
Antony Lo, PT
The Physio Detective



THE FEMALE ATHLETE: PELVIC FLOOR & CORE WORKSHOP



BE YOUR BEST

**DON'T LET A
PELVIC FLOOR DYSFUNCTION
STOP YOUR PROGRESS**

Inner Strength Physical Therapy



RUNNING AND PROLAPSE

with
Julie Wiebe, PT

femfusionfitness





Athletic incontinence (athletic leakage) is the specific form of [urinary incontinence](#) that results from high-impact or strenuous activities.

Un Nouveau Concept!

Nygaard et al. (2016) reports the alarmingly high rates of IUI in nulliparous female athletes

- 80% trampolinists
 - 67% gymnasts
- 66% volleyball players
 - 63% soccer players
- 62% long distance runners
 - 44% basketballers

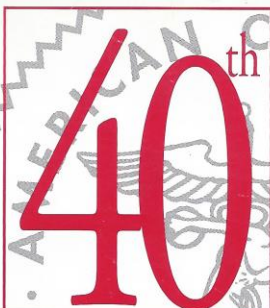
Unfortunately only a disturbing 7.4% had sought help from a health professional. Pelvic floor dysfunction in athletes is increasing every day in different countries.



Les femmes Françaises aiment bouger et se dépenser !

- 71 % déclarent faire du sport, 39 % de temps en temps, 25 % régulièrement.
- 49 % des femmes déclarent connaître le lien entre sport et IU.





ANNIVERSARY
1954-1994

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINESM

1994 Annual Meeting
June 1 - 4
Indiana Convention Center
and Hoosier Dome

Program

Session E-36. Free Communications
10:45 a.m.-12:15 p.m.

Room: Sigamore Ballroom 7

“Chronic Disease Disability III”

Chair: Patricia L Painter, FACSM
Univ. of California, Standord, CA

Bourcier AP, Juras JC
I.F.R.U.G., Paris France

**Urinary incontinence in sports and fitness
activities.**

Medicine & Science in Sports & Exercise.
1994, 26(5): S14

Classification Of Sports : Risk Factor On Pelvic Floor

Bourcier A, Juras J (Med. Sc. Sports Exerc. 1994)

Group I : High Impact Sports

Horseback riding, Boxing, Karate, Handball, Volleyball,
Trampoline, Skipping rope, Floor Gymnastics, Weightlifting

Group II : Moderate Impact Sports

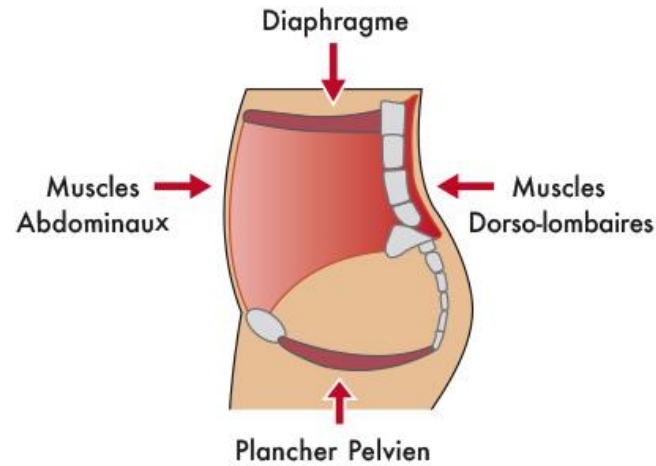
Tennis, Running, Aerobics, Jogging,
Mountain biking, Trekking, Snow skiing, Aquatic aerobics

Group III : Low Impact Sports

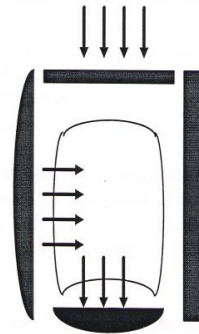
Walking, Swimming, Scuba diving, Elliptical,
Rowing machine, Kayaking, Hiking, Cycling, Rollerblading, Golf

Dans le cas où l'un des groupes musculaires du «core», est affaibli ou endommagé, cette action automatique coordonnée peut être modifiée.

Le plancher pelvien sera alors en surcharge



Situation normale



Le sport

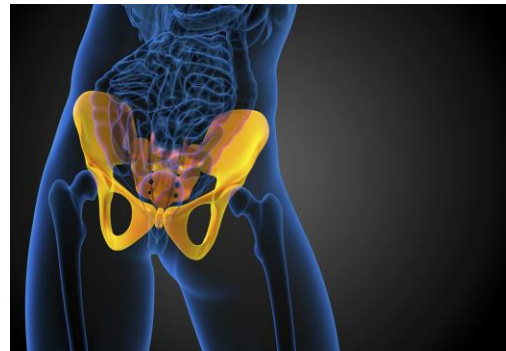
ATHLETIC INCONTINENCE OCCURS FOR ONE OF 4 REASONS (OR SOME COMBINATION).

**GENUINE WEAK PELVIC FLOOR
DÉFICIT CONGENITAL VOIRE AVULSION**

**AN OVERACTIVE PELVIC FLOOR
PERINEE HYPERCATIF**

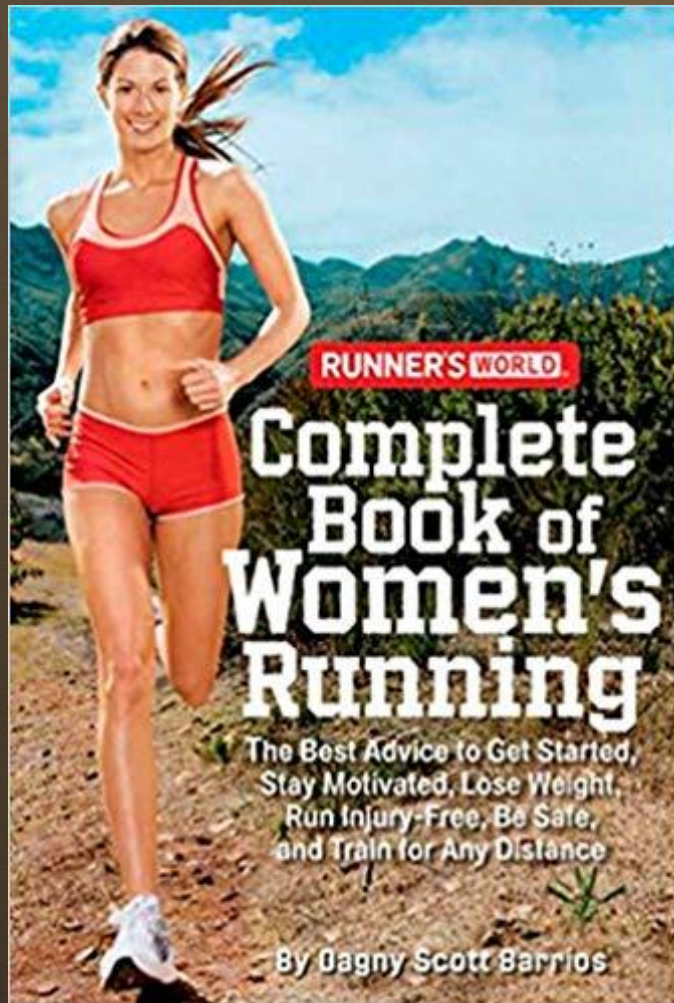
**A STRONG PELVIC FLOOR, BUT AN IMBALANCED INNER CORE
PERINEE TONIQUE MAIS DESEQUILIBRE DU CORE**

**JOINT HYPERMOBILITY
HYPERLAXITE LIGAMENTAIRE**



La course: un piège diagnostic





- Craig Comiter, Stanford Urologist (Sept 2010)
 - Heart pumps more, kidneys produce more urine
 - Drinking more
 - May be dehydrated, concentrated urine stimulates bladder
 - “weak sphincter” combined with “jostling”/ **impact**

- La force physique associée à l'absorption du choc au moment de l'impact passe à travers le plancher pelvien et la vessie.
- De récentes études ont pu mettre en évidence une HAV plus qu'une IUE.

*Paul S: Is It Common to Have a Leaky Bladder While Running?
Runner's Word, 2010*



Des solutions pour lutter contre l'IU ?

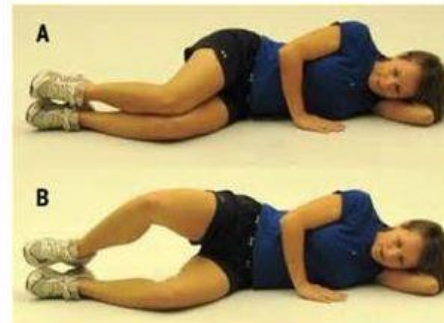
Les traitements médicamenteux sont généralement impossibles car ces substances sont considérées comme dopantes (produits adrénergiques, inhibiteurs de la capture de sérotonine).

La rééducation ne donne de bons résultats que dans l'incontinence modérée.

Les traitements chirurgicaux sont soumis à un risque de récurrence du fait des pressions importantes infligées au plancher pelvien.



Integrating Pelvic Floor, Diaphragm and Core in Your Athletes/Patients



Foot Strengthening Exercises

Towel curls: Place a small towel on the floor and curl it toward you, using only your toes. You can increase the resistance by putting a weight on the end of the towel. Relax, then repeat this exercise 5 times.

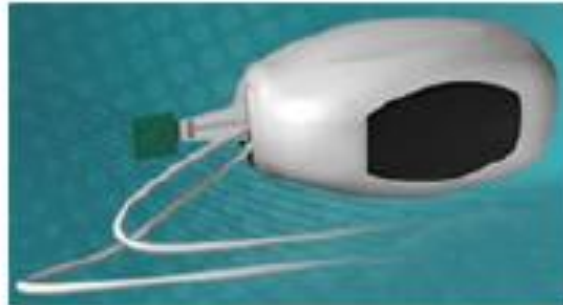


Toe Pulls: Put a thick rubber band around all of your toes and spread them. Hold 5 seconds and repeat 10 times.



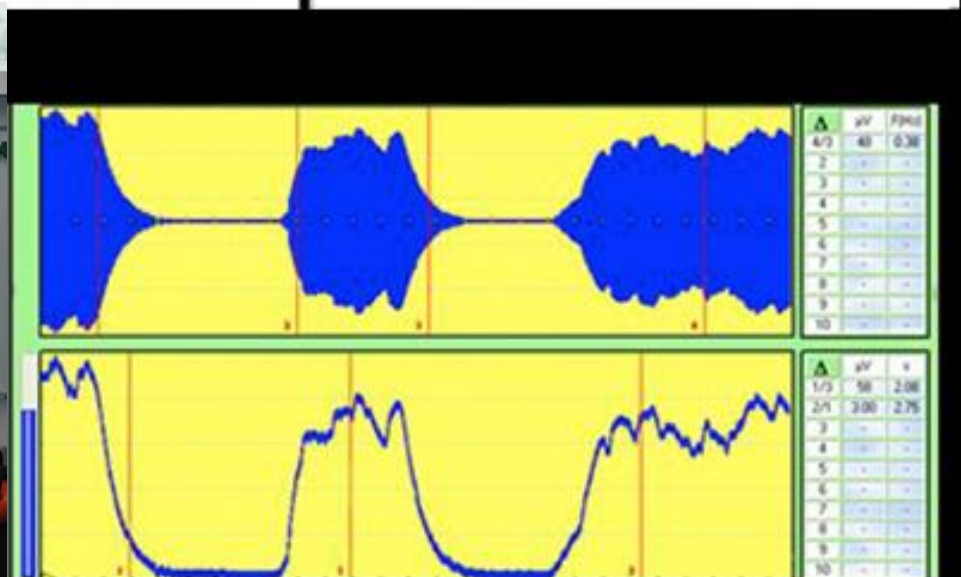
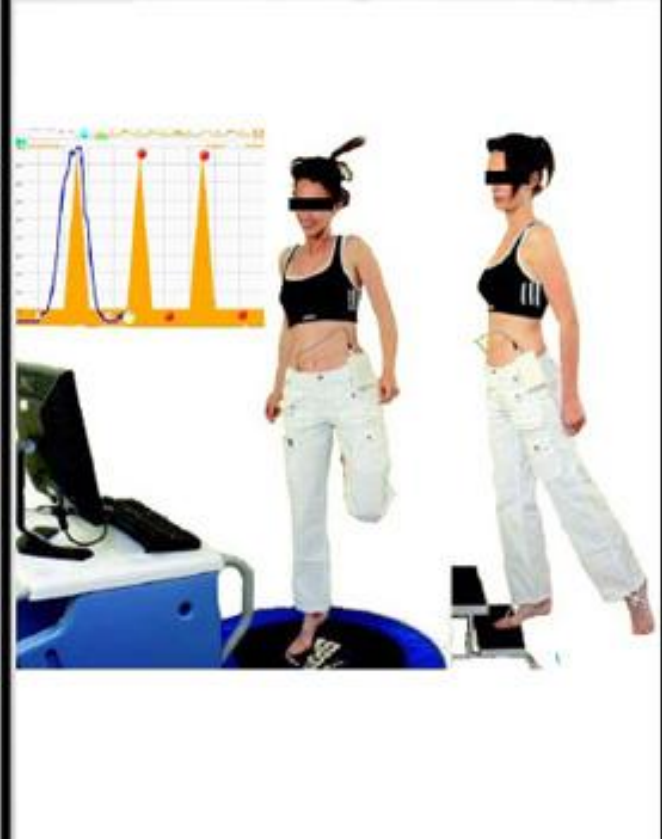
Marble pickup: Place 20 marbles on the floor. Pick up one at a time with your toes and put each marble in a bowl. Repeat 3 times. Cotton balls can also be used in place of marbles.



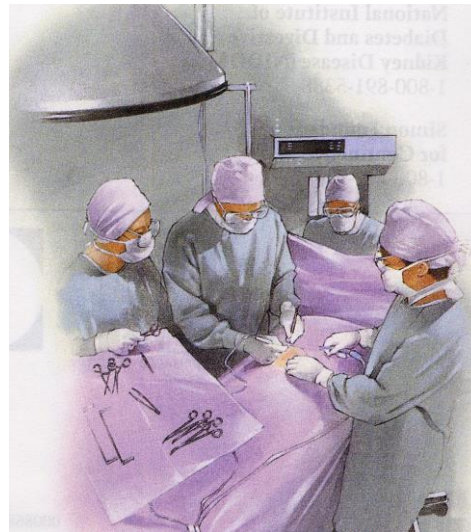


L'ÉLECTROSTIMULATION
À DOMICILE
AVEC DIVERSES
TECHNIQUES
DE STIMULATION :
SONDES
ENDOCAVITAIRES
ET ÉLECTRODES
DE SURFACE.





- Il n'est pas de règle dans notre expérience de recourir à la chirurgie, a fortiori chez une nullipare.
- Cependant, l'IUE sévère ne sera jamais améliorée par la rééducation.
- Les techniques ont toutefois évolué ces toutes dernières années avec l'apparition des « mini-bandelettes »
- Chez les sportives le risque de récurrence est plus important du fait de l'intensité de la pratique sportive. Nous avons donc proposé depuis 2017, une prise en charge spécifique de patientes très sportives opérées (prévention secondaire).



- **Les bienfaits du sport ne sont plus à discuter (système cardio-vasculaire, système musculo-squelettique), mais le système uro-génital ?**
- **Privilégier les disciplines d'endurance sans trop d'impacts: natation, marche vélo, roller et gymnastiques intégrant le périnée et le core.**
- **Information, prévention périnéale, dépistage des facteurs de risque sont essentiels.**
- **La rééducation en milieu spécialisé.**
- **La chirurgie a aussi sa place dans la prise en charge chez la femme sportive.**

ADEPTE DU
FITNESS



APRÈS UN
ACCOUCHEMENT



Pensez au

PERINÉE!

ab PelvicGym

GARDER LA
FORME

