

MESSIEURS, PRENEZ SOIN DE VOTRE PROSTATE AVEC LES HYPOPRESSIFS

Les hypopressifs ou gymnastique hypopressive sont souvent pratiqués par les femmes après un accouchement ou afin de prévenir ou de traiter des problèmes de dysfonctions du plancher pelvien féminin. Cependant, on parle peu du traitement des problèmes exclusivement masculins et des bénéfices que les exercices de ce type peuvent apporter à l'homme, et en particulier pour la PROSTATE. C'est la raison pour laquelle l'article suivant sera consacré au soin de leur prostate par la pratique d'exercices hypopressifs.

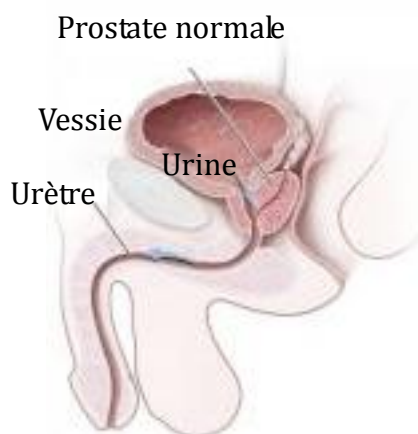
Mais d'abord qu'est-ce que la prostate ?

La prostate est une glande reproductive qui produit le liquide transportant les spermatozoïdes lors de l'éjaculation. Cette glande encercle l'urètre, c'est-à-dire le tube à travers lequel l'urine est évacuée.

La prostate fait partie des organes reproducteurs masculins. Elle est à peu près de la taille d'une noix. En plus d'encercler l'urètre, elle produit le liquide chargé de transporter les spermatozoïdes lors de l'éjaculation. Elle possède donc une double fonction :

Urinaire : en permettant le passage de l'urine depuis la vessie.

Sexuelle ou reproductive : en permettant le passage du sperme au moment de l'éjaculation.



Avec le temps, et surtout à partir de 50 ans, la prostate commence à augmenter de volume. Ce phénomène porte le nom **d'HYPERTROPHIE BÉNIGNE DE LA PROSTATE**. Cette augmentation de la taille de la glande n'est pas synonyme de cancer, même si à partir de ce diagnostic on conseille généralement d'effectuer chaque année des contrôles médicaux.

L'agrandissement ou la croissance de la prostate peut obstruer ses organes voisins comme l'urètre, entraînant alors de possibles problèmes urinaires ou dans les reins.

Quels sont les problèmes associés à la prostate ?

Cette augmentation de volume de la prostate est associée à plusieurs symptômes. Même si elle ne constitue pas en soi une maladie, elle peut en effet affecter grandement la qualité de vie de ceux qui en souffrent. Les symptômes sont les suivants :

- ✓ Miction lente,
- ✓ Miction nocturne fréquente,
- ✓ Problèmes associés au vide de la vésicule,
- ✓ Incontinence urinaire d'urgence,
- ✓ Incontinence urinaire.

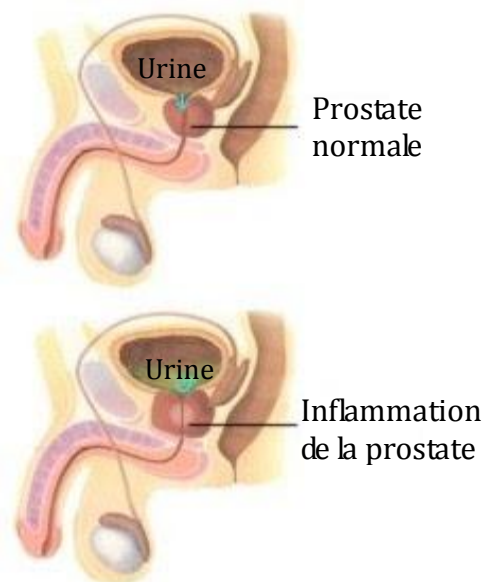
Il existe à ce sujet des traitements classiques, adaptés, permettant de soigner la symptomatologie de l'Hyperplasie bénigne de la prostate associés au mode de vie mais aussi des traitements physiothérapeutiques dont nous parlerons plus loin.

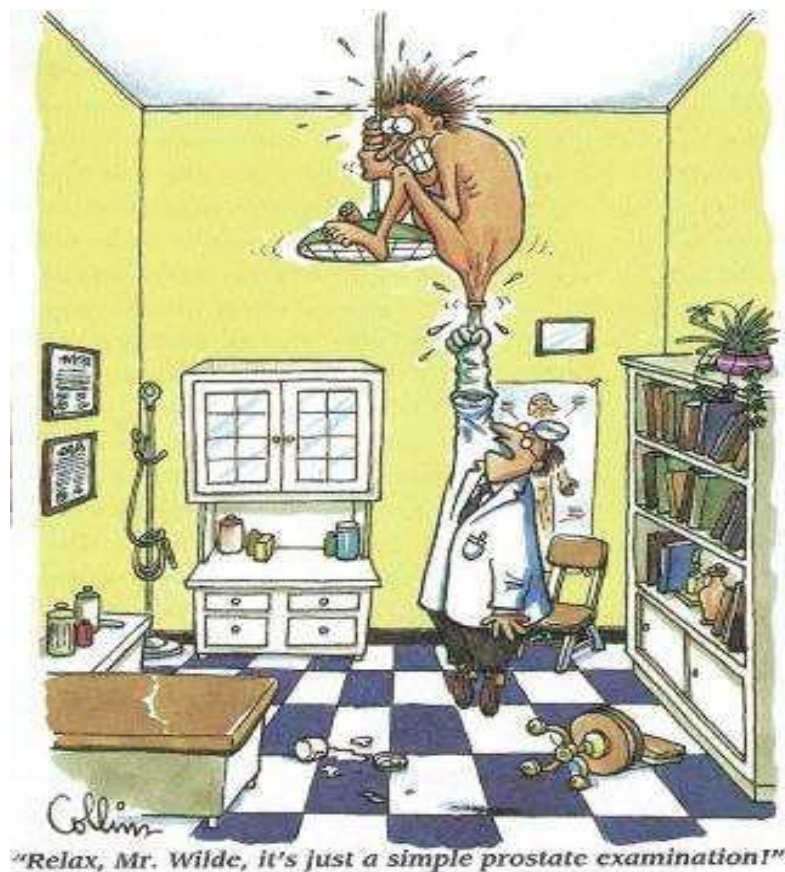
La prostatite est aussi un problème commun de la prostate : il s'agit d'une inflammation de la glande. Cette affection provoque une irritation de la prostate.

Parmi les symptômes les plus fréquents de la prostatite, on retiendra :

- ✓ La fatigue.
- ✓ La fièvre.
- ✓ L'urgence mictionnelle.
- ✓ Des douleurs au moment d'uriner.

Mais il existe malheureusement un autre problème associé à la prostate : le **Cancer de la Prostate**. Cette maladie peut ne pas manifester de symptômes ou alors présenter des symptômes semblables à ceux que nous avons énumérés pour l'hyperplasie, ce qui explique pourquoi on la découvre souvent lors des contrôles de routine ou du fait de la présence de sang dans les urines.





Mieux vaut prévenir que guérir.

Étant donnée l'augmentation de l'espérance de vie et l'importance du nombre d'hommes dépassant la barrière des 50 ans, il faudrait considérer la prévention comme le meilleur traitement possible. Outre le fait d'assister aux contrôles médicaux de routine chaque année, suivre de simples conseils de soins peut s'avérer essentiel au moment de prévenir voire même de traiter les problèmes de prostate. Parmi ces conseils, on retiendra :

- ✓ Un régime alimentaire sain et équilibré, basé sur une consommation riche en légumes et pauvre en viande et en produits d'origine animale (associés au processus cancéreux).
- ✓ Éviter de fumer.
- ✓ Réaliser une activité physique modérée.

Les physiothérapeutes experts en urogynécologie abordent plusieurs sortes de thérapies pour traiter les dysfonctions du plancher pelvien aussi bien chez l'homme que chez la femme. La rééducation de la musculature du plancher pelvien est en effet fondamentale dans le cadre de ces dysfonctions : ils utilisent ainsi l'électrothérapie, le biofeedback ou encore des exercices du plancher pelvien comme la gymnastique hypopressive. Le recours à ces traitements est d'ailleurs expliqué depuis le site de fisioterapia-online : <http://www.fisioterapia-online.com/articulos/los-hombres-y-la-fisioterapia-uroginecologica-prostata-incontinencia-y-suelo-pelvico>.

Comment la gymnastique hypopressive peut-elle m'aider dans la prévention des problèmes associés à la prostate ?

La récente popularité des exercices hypopressifs est due en partie à l'excellent travail de diffusion de www.hipopresivos.com et de www.lowpressurefitness.com qui ont permis à de nombreux professionnels de la santé comme aux physiothérapeutes ou aux médecins de commencer à recommander la gymnastique hypopressive comme alternative à l'exercice physique classique pour les problèmes de prostate.

Même s'il n'existe pas encore d'études aléatoires contrôlées portant exclusivement sur ce thème, certains protocoles sanitaires de rééducation pour patients prostatectomisés ont inclus des exercices hypopressifs comme c'est le cas du programme de rééducation de Serda et al. (2010) dans le cadre du traitement de l'incontinence urinaire post-opératoire.

On notera à ce sujet que l'un des effets de la gymnastique hypopressive consiste précisément en une décompression viscérale due à la forte aspiration du diaphragme. Cela peut être d'une grande aide vis-à-vis de la pression qu'exerce la prostate sur la vessie. En outre, la tonification des muscles du plancher pelvien aide à prévenir les symptômes d'incontinence d'urgence et de vide de la vésicule.

Rial et Pinsach (2014) nous expliquent dans « **Techniques hypopressives** » quelques-unes des raisons pour lesquelles les exercices hypopressifs peuvent nous aider à réduire ces symptômes d'incontinence urinaire et autres pathologies du plancher pelvien.

Un autre bienfait des exercices hypopressifs consiste en l'augmentation de l'irrigation vasculaire. Ajoutée à la décongestion pelvienne, l'augmentation de la micro-circulation représente un facteur décisif dans la prévention des indésirables problèmes de prostate. C'est ce que signale le Docteur Granados dans une interview consacrée au programme « El Larguero ». On pourra notamment écouter son explication sur la manière dont les exercices et en particulier les exercices hypopressifs peuvent constituer de précieux alliés dans le cadre de la prévention du cancer de la prostate :

<http://play.cadenaser.com/audio/000WB0868920150128015027/ellarguero-27-01-2015-gareth-bale-programa/>.

En définitive, une technique d'exercices sains et complets telle que la technique hypopressive offre de nombreux bénéfices vis-à-vis du plancher pelvien des femmes mais aussi (et non pas dans une moindre mesure) vis-à-vis de la santé des hommes en général.

BIBLIOGRAPHIE :

Serdá, B., Vesa, J., Del Valle, A. & Monreal, P. (2010). La incontinencia urinaria en el cáncer de próstata: diseño de un programa de rehabilitación. ACTAS UROL ESP, 34(6), 522-530.

Rial, T. & Pinsach, P. (2014). Técnicas Hipopresivas. Ediciones Cardeñoso: Vigo.

L'auteur : Dr. Tamara Rial

www.gimnasia-hipopresiva.com

www.hipopresivos.com