



Place de la gymnastique hypopressive dans la rééducation tant chez la femme que chez l'homme

Manon Craninx, kinésithérapeute urogynéco

Gymnastique hypopressive et rééducation périnéale

Approche physiologique en urologie
Application chez l'homme et la femme

Physiologie de la continence

- ❑ Équilibre pression vésicale / pression urétrale
- ❑ Rôle central du plancher pelvien
- ❑ Synergie transverse abdominal – périnée
- ❑ Impact de l'hyperpression intra-abdominale

Principe des exercices hypopressifs

- ☐ Apnée expiratoire avec expansion costale
- ☐ Diminution de la pression intra-abdominale
- ☐ Activation réflexe du transverse et du plancher pelvien
- ☐ Renforcement sans surcharge périnéale

Intérêt clinique chez la femme

- ☐ Incontinence urinaire d'effort
- ☐ Post-partum et prévention des récives
- ☐ Amélioration du contrôle moteur périnéal
- ☐ Intégration dans un programme de rééducation structuré

Intérêt clinique chez l'homme

- ❑ Incontinence post-prostatectomie
- ❑ Optimisation du recrutement musculaire profond
- ❑ Approche complémentaire aux exercices ciblés du plancher pelvien
- ❑ Objectif : réduction du délai de récupération fonctionnelle

Limites actuelles

- ☐ Hétérogénéité des protocoles
- ☐ Variabilité des critères d'évaluation
- ☐ Données encore limitées chez l'homme

Conclusion

- ❑ Rationnel physiologique cohérent
- ❑ Technique à faible risque
- ❑ Approche complémentaire en rééducation périnéale
- ❑ Intérêt croissant en pratique urologique

Merci pour votre attention



Présentations séances plénières + ateliers



Sponsors

- ☐ **Coloplast**
 - Monsieur LEFEBVRE Thomas
 - Madame VAN DAMME Cristel



- ☐ **Farmafyt**
 - Madame LIFRANGE Pascale



- ☐ **Kiné Qua Non**
 - Monsieur FRERES Richard

