Exercices de Kegel pour hommes

16 exercices pour renforcer le plancher pelvien

Ces exercices renforcent le plancher pelvien et les muscles qui l'entourent. Ils aident à contrôler la vessie, à retrouver la continence après une chirurgie de la prostate et améliorent la fonction sexuelle.

Avant de commencer

- **Repérez votre plancher pelvien :** imaginez que vous arrêtez le jet d'urine tout en retenant un gaz. Ce sont ces muscles-là. Ne vous entraînez pas en urinant : cela sert seulement à les identifier la première fois.
- **À chaque exercice**, contractez doucement le plancher pelvien et respirez normalement, sans bloquer votre respiration.
- Si vous avez des douleurs, une opération récente ou des problèmes de dos, de hanche ou de genoux, demandez à votre urologue quels exercices vous conviennent.

L'exercice de base

1. Contractez le plancher pelvien et maintenez la contraction **5 secondes** (augmentez progressivement jusqu'à 10).
2. Relâchez pendant le même temps, 5 à 10 secondes.
3. Répétez **10 fois**.
4. Faites ensuite **10 contractions rapides** d'une seconde.
5. Faites cette série **3 fois par jour** : allongé, assis et debout.

Au quotidien

- Contractez le plancher pelvien **avant de tousser, d'éternuer ou de porter une charge**.
- Quand vous ressentez une envie pressante, arrêtez-vous, contractez plusieurs fois le plancher pelvien et attendez qu'elle passe avant d'aller aux toilettes.
- Si vous avez été opéré de la prostate, commencez quand votre urologue vous le dira.

Exercices complémentaires



1. Genou à la poitrine

Allongé sur le dos, ramenez un genou vers la poitrine et revenez lentement.

10 répétitions par jambe



2. Élévation de jambe

Allongé sur le dos, levez une jambe tendue et redescendez-la lentement.

12 répétitions par jambe



3. Pont

Allongé, genoux pliés, soulevez le bassin et redescendez lentement.

3 séries de 12



4. Squat

Descendez le bassin comme pour vous asseoir et gardez la position quelques secondes.

3 séries de 12

Des questions ? Nous sommes là pour vous aider

Rendez-vous **+34 944 393 510** · WhatsApp **+34 688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz

Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre

Ballets Olaeta 4, 3e étage · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Exercices de Kegel pour hommes



5. Fente

Faites un pas en avant et pliez les deux genoux. Revenez et changez de jambe.

10 répétitions par jambe



6. Chien-oiseau

À quatre pattes, tendez en même temps un bras et la jambe opposée.

10 répétitions par côté



7. Ouverture de hanche

Allongé sur le côté, genoux pliés, ouvrez le genou du dessus sans séparer les pieds.

12 répétitions par côté



8. Marche

Allongé sur le dos, levez un genou plié puis l'autre.

12 répétitions par jambe



9. Serrer un ballon

Allongé, genoux pliés, serrez un ballon entre vos genoux.

Tenez 5 s · 12 fois



10. Gainage

En appui sur les avant-bras et la pointe des pieds, gardez le corps droit.

20 à 30 s · 3 fois



11. Élévation latérale

Allongé sur le côté, levez la jambe du dessus tendue et redescendez-la lentement.

12 répétitions par côté



12. Élévation debout

Debout, levez lentement une jambe tendue vers l'avant. Tenez-vous si besoin.

12 répétitions par jambe



13. Équilibre assis

Assis, penchez-vous en arrière et levez les jambes pliées en gardant l'équilibre.

20 à 30 s · 3 fois



14. Étirement de hanche

Assis, croisez une jambe sur l'autre et tournez le buste de ce côté.

30 s · 2 fois par côté



15. Pont jambe croisée

Allongé, posez une cheville sur le genou opposé et soulevez le bassin.

12 répétitions par jambe



16. Étirement de la grenouille

À plat ventre, en appui sur les avant-bras, écartez les genoux et penchez-vous vers l'avant.

30 s · 2 fois

Des questions ? Nous sommes là pour vous aider

Rendez-vous **+34 944 393 510** · WhatsApp **+34 688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz

Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre

Ballets Olaeta 4, 3e étage · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Exercices de Kegel pour hommes

Bienfaits des exercices de Kegel

PLANCHER PELVIEN	VESSIE	CORPS	FONCTION SEXUELLE
Le renforce	**Meilleur contrôle urinaire**	**Plus de force et de stabilité**	**Aide à l'améliorer**

Conseil : faites-les chaque jour, en respirant calmement. Les résultats se voient au bout de **6 à 12 semaines** ; si vous arrêtez, l'effet disparaît.

Mon suivi

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Cochez chaque jour les séries effectuées.

Ces conseils sont généraux. Votre urologue peut les adapter à votre cas. Pour toute question, n'hésitez pas à nous demander.

Des questions ? Nous sommes là pour vous aider

Rendez-vous **+34 944 393 510** · WhatsApp **+34 688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz

Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre

Ballets Olaeta 4, 3e étage · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz