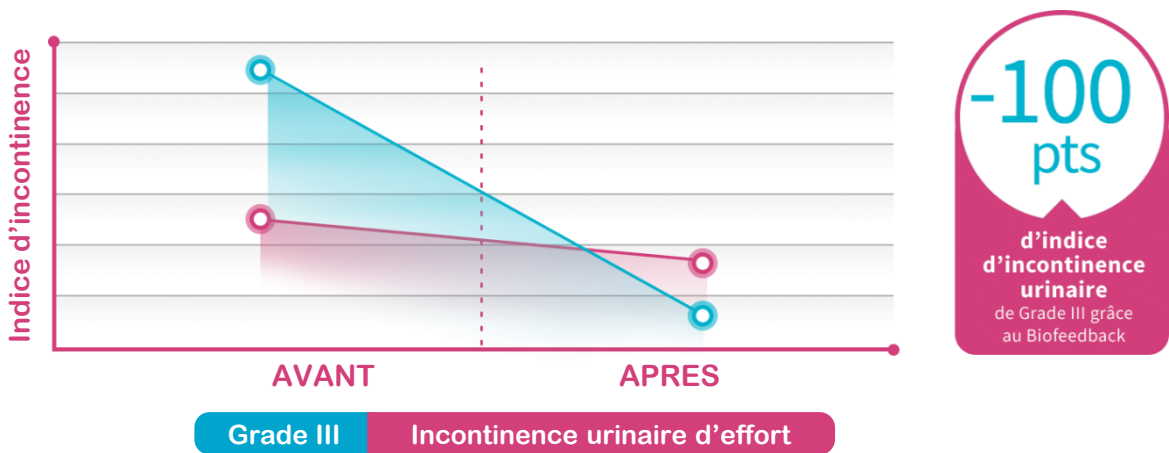


Le biofeedback : une méthode scientifiquement prouvée

- **DIMINUTION** de l'incontinence urinaire



Dannecker2005 :

N=263/390

Incontinence urinaire d'effort : incontinence de grade I,II et III.

Grade III : Indice d'incontinence élevé : perte d'urine sans lien avec une activité physique (ex : en étant allongé dans son lit).

Sur 390 femmes suivies pendant 3 à 6 mois, 263 ont été au bout du traitement (les autres ont arrêté avant pour cause de grossesse ou manque de temps et/ou motivation).

Le traitement comprenait 1 à deux séances de BFB par jour de 10 minutes.

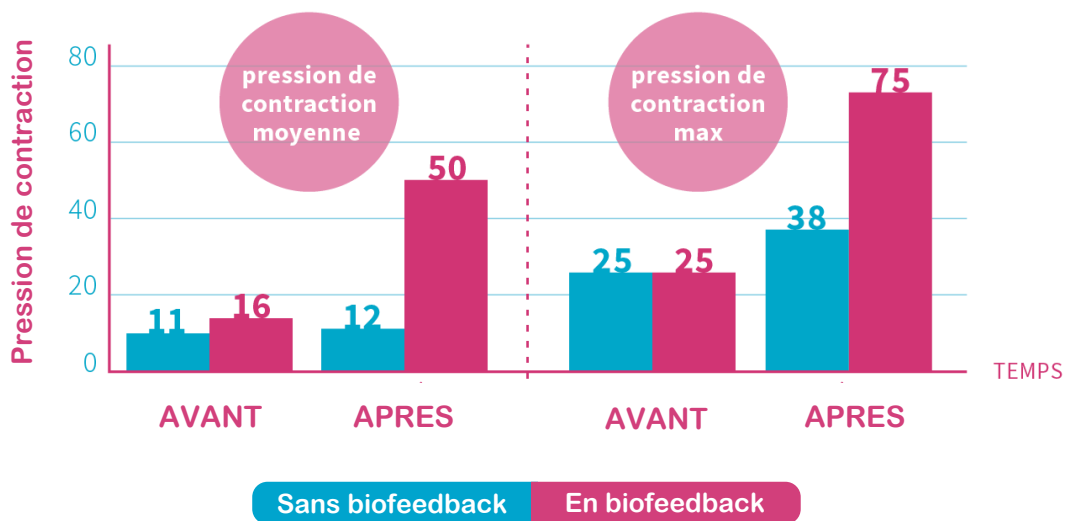


97%

des patientes sentent une amélioration après des exercices de rééducation du périnée en biofeedback

Le biofeedback : une méthode scientifiquement prouvée

- **MEILLEURE TONICITE** du périnée grâce à des exercices de biofeedback à domicile



Pages2001 :

N=27 pour éducation et apprentissage des exercices PFMT (pas d'outil) et N=13 pour Biofeedback.

Exercices de Biofeedback effectués : 15 min 5 fois par semaine pendant 4 semaines.

Pour les autres patientes: 20 séances d'exercices (entraînement des muscles du plancher pelvien) PFMT 5 fois par semaine durant 4 semaines + 100 contractions par jour et 10 minutes d'exercices par jour pendant 4 semaine.

Meilleure force de contraction avec biofeedback au suivi, probablement car un meilleur travail isolé des muscles et donc une meilleure compréhension de son anatomie et de ce qu'il faut faire.

En faisant moins de temps d'exercice, on multiplie par 3 la force de contraction moyenne et par 2 la pression de contraction maximum.