OUTIL 5 SUR 7 · LIVRE "VOTRE PROSTATE" (CHAPITRE 19)

Suivi Clinique ICUA de la Continence et du Périnée

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · Institut de Chirurgie Urologique Avancée (Madrid)

Nom (facultatif) : _____ **Âge :** _____ ans **Date :** ____ / ____ / 20____

Fiche clinique originale ICUA pour quantifier objectivement la récupération de la continence après chirurgie prostatique et structurer la rééducation du sphincter strié.

1. ÉTAT ACTUEL DE LA CONTINENCE (7 DERNIERS JOURS)

Nombre moyen de protections par 24 heures :

☐ 0 (sec sans protection) ☐ 1 protection fine de sécurité (reste sèche) ☐ 1 protection/jour ☐ 2 protections/jour ☐ 3 protections ou plus/jour

Degré habituel d'humidité au changement :

☐ Sèche ☐ Quelques gouttes à l'effort ☐ Modérément humide ☐ Saturée

Circonstances des fuites (cochez tout ce qui s'applique) :

☐ Toux, éternuement ou rire
☐ Marche rapide, port de charge ou sport
☐ Urgence mictionnelle avant les toilettes
☐ Passage de la position assise ou couchée à debout
☐ Fin d'après-midi par fatigue sphinctérienne
☐ Pendant le sommeil la nuit

2. SUIVI HEBDOMADAIRE DES EXERCICES PÉRINÉAUX (RYTHME 3 × 10)

Contractez le sphincter urinaire comme pour retenir un gaz ou interrompre le jet (sans serrer fessiers ni abdominaux, en respirant normalement) durant 5 à 8 secondes, suivi de 10 secondes de relâchement complet. Utilisez **le Knack** : contracter une demi-seconde avant de tousser, se lever ou soulever.

Jour	Matin (10 contr.)	Midi (10 contr.)	Soir (10 contr.)	Réflexe "Knack" appliqué	Nb protections
Lundi	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	_____
Mardi	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	_____
Mercredi	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	_____
Jeudi	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	_____
Vendredi	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	_____
Samedi	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	_____
Dimanche	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	_____

Règle de sécurité postopératoire : Ne faites jamais d'exercices périnéaux tant que la sonde vésicale est en place ; débutez uniquement après le retrait de la sonde selon l'avis de votre urologue ou kinésithérapeute. Trop de séries sans repos fatiguent le sphincter.