

Résumé

Objectifs : Le renforcement des muscles du plancher pelvien (MPP) est considéré comme le traitement de première intention des incontinences urinaires d'effort (IUE) chez la femme adulte (Grade A). Cependant, les études scientifiques des dernières années ont démontré que la rééducation périnéale pour l'IUE n'est pas efficace sur le long terme. Récemment, la rééducation de l'incontinence urinaire (IU) via le muscle Transverse de l'Abdomen (TrA), la respiration, la stabilisation lombo-pelvienne, les mobilisations du bassin et même via des protocoles avec une vision globale du corps, ont été suggérés comme nouvelles méthodes de traitement de l'IUE chez les femmes. Le but de cette revue est de déterminer si l'entraînement des muscles abdominaux profonds est aussi efficace, voire meilleur qu'un renforcement des MPP pour le traitement des IUE, ainsi que son efficacité sur le long terme. **Méthodes :** Nous avons effectué une recherche informatisée sur les bases de données suivantes : MEDLINE, CENTRAL, PEDro, Science Direct and EM-Premium (de 2009 à 2019). **Résultats :** Nous avons analysé l'admissibilité de 283 articles et inclus 14 essais dans la revue. Ces 14 essais retenus regroupent au total 841 femmes. Nous avons classé les articles en 5 catégories différentes : entraînement ciblant le TrA, entraînement contenant un travail du TrA et du diaphragme, ajout de mobilités pelviennes, exercices de stabilisation lombo-pelvienne et rééducation globale avec notion de posture, d'équilibre et de renforcement global. **Conclusion :** À ce jour, il n'existe pas suffisamment de preuves pour remplacer le renforcement des MPP, par celui du TrA, ni pour combiner ces deux derniers, pour le traitement de l'IUE chez les femmes. Cependant, l'utilisation du TrA et du diaphragme peuvent être un plus dans cette rééducation. Des exercices de stabilisation lombo-pelvien associés au renforcement des MPP montrent de meilleurs résultats qu'une prise en charge périnéale seule, sur le long terme. Une rééducation plus globale, basée sur un travail postural, d'équilibre et de renforcement global du corps, pourrait être une méthode alternative de traitement de l'IUE féminine et permettre d'obtenir des résultats plus durables.

Mots clés : femmes, incontinences urinaires d'effort, muscles abdominaux profonds, muscles du plancher pelvien, synergie abdomino-périnéale.

Abstract

Aims: Pelvic floor muscle training (PFMT) is characterized by Level A evidence with respect to treating stress urinary incontinence (SUI) in females. However, according to scientific data, we know that physiotherapy treatments for SUI are not effective in the long run. Recently, pelvic floor rehabilitation via the transversus abdominis muscle (TrA), breathing, lumbopelvic stabilization, and protocols using a gym ball and even global body training have all been suggested as new methods to treat SUI in women. All of these trials involved the use of the TrA or abdominopelvic synergy. The aim of this review is to discuss whether deep abdominal muscle training, lumbar-pelvic stabilization, breathing, and global rehabilitation are as effective, or more effective, than PFMT in treating SUI. Furthermore, we discuss whether there is enough evidence to recommend this new training method and its effectiveness in the long run. **Methods:** A computerized search of literature databases, such as MEDLINE, CENTRAL, PEDro, Science Direct, and EM-Premium (from 2009 to 2019) was performed. **Results:** We screened 283 records for eligibility and included 14 trials in the review. The 14 trials randomized 841 women. We classified the articles into 5 different types based on their topics: TrA training, TrA and diaphragm training, pelvic mobility, lumbo-pelvic stabilization exercises, and global rehabilitation. **Conclusion:** To date, there is insufficient evidence for the use of TrA training instead of or in addition to PFMT for women with SUI. However, using TrA and diaphragm training can be a good asset during SUI treatments. Moreover, dynamic lumbopelvic stabilization exercises, in addition to PFMT, provide improved results compared with PFMT alone in the long run, with the final goal of improving SUI in women. Global rehabilitation, such as postural correction, body strengthening, and balance exercises, had satisfactory results and could represent an alternative method to treat SUI, which should enable long-lasting results.

Key words: women, stress urinary incontinence, deep abdominal muscles, pelvic floor muscles, abdominopelvic synergy