

FICHE D'INFORMATION DES PATIENTES

CURE D'INCONTINENCE URINAIRE D'EFFORT

Tampon du médecin

Madame.....

Date de remise de la fiche :

Qu'est-ce que l'incontinence urinaire d'effort ?

L'incontinence est une perte d'effort et la perte involontaire et soudaine d'urines pendant vos activités quotidiennes normales. Il se peut que vous souffriez de ce type d'incontinence urinaire si vous perdez les urines quand :

- Vous tousssez, éternuez ou riez ;
- Vous marchez, faites de l'exercice, ou soulevez une charge lourde ;
- Vous vous levez du siège ou du lit.

Si vous souffrez de perte soudaine et involontaire d'urines, cela signifie que votre urètre (le conduit issu de la vessie par où s'écoule l'urine) ne reste pas fermé jusqu'au moment d'uriner. Chaque mouvement augmentant la pression qui s'exerce sur la vessie provoque une perte d'étanchéité de l'urètre de sorte que l'urine puisse s'écouler.

L'incontinence est un problème médical qui peut être traité.

Pourquoi mon urètre ne fonctionne-t-il pas correctement ?

L'incontinence urinaire d'effort est due à l'hypermobilité de l'urètre dont les systèmes de soutien sont altérés.

L'affaiblissement du plancher pelvien (tissu élastique du vagin et des muscles sous-jacents fermant la partie inférieure du bassin) peut entraîner un affaissement progressif de la vessie et de l'urètre : l'urètre est alors moins bien soutenu et ne se ferme plus parfaitement au moment de l'effort.

L'autre mécanisme en cause, moins fréquent, est un relâchement et un mauvais fonctionnement de la partie musculaire de l'urètre (muscle du sphincter urétral) qui ne permet plus la fermeture des tranches du conduit urétral.

En réalité, l'incontinence urinaire peut toucher les femmes de n'importe quel âge. Il est vrai que l'incontinence urinaire d'effort concerne surtout les femmes d'un certain âge mais elle n'est pas un élément normal du vieillissement.

L'affaiblissement du plancher pelvien peut être dû : à l'accouchement, à la ménopause, à la carence des œstrogènes.

Elle est aggravée par : l'obésité, la constipation chronique, la pratique excessive d'un sport, le port régulier de charges lourdes, le tabagisme.

Les différents traitements

- La thérapie comportementale, la rééducation du plancher pelvien : chez les femmes présentant une incontinence urinaire d'effort, la rééducation consiste en des exercices qui permettent de renforcer les muscles du plancher pelvien. Un médecin rééducateur, un kinésithérapeute spécialisé ou une sage-femme peuvent vous montrer des exercices à réaliser si possible tous les jours à votre domicile.
- Aucun médicament n'est actuellement actif sur l'incontinence urinaire d'effort.
- La technique chirurgicale de bandelette sous-urétrale : le procédé TVT (bandelette vaginale sans tension) — que ce soit par un passage rétro-pubien ou un passage trans-obturateur classique, ou par mini-bandelette — permet le soutien de l'urètre sans tension. C'est un traitement peu invasif et rapide qui a prouvé son efficacité en cas d'incontinence urinaire d'effort. La technique de bandelette sous-urétrale peut être réalisée sous anesthésie locale ou régionale. Vous pouvez rentrer chez vous le jour même ou le lendemain, une fois que votre chirurgien a vérifié que vous pouvez uriner. Vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes habituelles un à deux jours après l'intervention. Cette technique chirurgicale est le seul traitement de ce type dont l'efficacité clinique à long terme a été démontrée. C'est l'intervention de référence depuis 1996. Elle est sûre et efficace, 90 % des femmes traitées sont guéries de l'incontinence d'effort.

■ Principes de l'intervention :

Pour corriger ces fuites, le chirurgien met en place une bandelette en matériel bio-compatible non résorbable (polypropylène) qui maintient l'urètre. La bandelette restera sans tension, telle un hamac, sous l'urètre, le soutenant ainsi pendant l'effort afin d'empêcher toute fuite urinaire.

Votre chirurgien a vérifié que vous pouvez uriner correctement. La bandelette peut être placée sous l'urètre et ressortir juste au-dessus du pubis, ou être placée sous l'urètre, passée par le trou obturateur du bassin et ressortir à proximité des plis de la cuisse. Il se peut qu'il n'y ait qu'une seule incision au niveau du vagin, sans orifice de sortie.

Les bandelettes sont identiques mais leur place diffère. Le chirurgien vous informera de la mise en place choisie.

Que se passe-t-il après l'intervention ?

L'hospitalisation est habituellement de quelques heures à 48 heures. L'intervention est peu douloureuse ; vous pourrez ressentir quelques brûlures en urinant ou constater que vous urinez avec un jet plus faible. Des pertes vaginales sont possibles pendant quelques jours. La durée de convalescence est en moyenne d'une à deux semaines, cette durée pouvant être adaptée en fonction de votre profession.

Dès votre sortie, vous pourrez reprendre des activités normales, en évitant les efforts violents et le port de charges lourdes (supérieure à 5 kg).

Vous devrez éviter les bains pendant une dizaine de jours et vous abstenir de relations sexuelles et d'activités sportives pendant trois à quatre semaines.

Une consultation de contrôle est prévue quelques semaines après votre intervention.

En cas de brûlures urinaires persistantes, d'urines troubles ou « d'odeurs fortes », de fièvre, de difficultés importantes pour uriner, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Y-a-t-il des risques ou des complications ?

Dans la majorité des cas, l'intervention qui vous est proposée se déroule sans complication. Cependant, tout acte chirurgical comporte un certain nombre de risques et de complications décrits ci-dessous. Des complications directement en relation avec l'intervention sont rares mais possible :

■ Pendant l'intervention :

Les techniques récentes de passage de bandelette sont très sûres et les complications pendant l'intervention très rares (plaie de vessie, plaie de l'urètre, hémorragie, hématome).

Complications graves : toute intervention, même minime, comporte des risques exceptionnels et imprévisibles mais parfois très graves (plaie vasculaire, accident cardiaque, allergie...). Au cours de certaines interventions, le chirurgien peut se trouver en face d'une découverte ou d'un événement imprévu, nécessitant des actes complémentaires ou différents de ceux prévus initialement, voire une interruption du protocole prévu.

■ Après l'intervention :

- Infection : en cas d'infection urinaire, quelques jours d'antibiotiques permettent une guérison rapide. La bandelette étant très bien tolérée et intégrée dans l'organisme, le risque de son infection est exceptionnel.
- Difficulté à uriner : il est habituel d'uriner avec un jet moins puissant après l'intervention. Parfois, ces difficultés importantes nécessitent de conserver la sonde quelques jours supplémentaires ou de réaliser un sondage intermittent.
- Envies fréquentes : il est parfois constaté après l'intervention des envies d'uriner plus fréquentes et plus urgentes. Ces anomalies disparaissent généralement en quelques jours ou semaines. En cas de persistance, n'hésitez pas à en parler à votre chirurgien.
- Sexualité : dès lors que l'incision du vagin est cicatrisée, l'intervention ne modifie pas votre sexualité. Exceptionnellement, il est possible que vous ou votre partenaire ressentiez un fil dans le vagin, il suffira de le couper.
- Douleurs : l'intervention ne nécessitant pas de grande incision ou de gestes traumatisants, les douleurs sont généralement minimales, limitées aux quelques jours suivant l'intervention. Il est parfois possible de ressentir quelques douleurs comme des crampes à la racine des cuisses. Il sera exceptionnel de devoir retirer la bandelette.
- Problème de cicatrisation : l'incision au niveau de la peau cicatrise en une dizaine de jours. Au niveau du vagin, des défauts de cicatrices sont parfois constatés. Signalez à votre chirurgien un écoulement anormal.
- Par la suite : une surveillance régulière est nécessaire. N'hésitez pas à consulter votre médecin une fois par an, ou en cas d'anomalie, envies fréquentes, difficultés d'uriner, infections urinaires répétées, écoulement vaginal anormal.

Le résultat sur l'incontinence est habituellement très bon, mais ne peut être garanti. Cependant, des récurrences d'incontinence à l'effort peuvent toujours survenir et être corrigées.

Ce document, complémentaire de l'information orale que vous avez reçue, vous permet donc le délai de réflexion nécessaire et une prise de décision partagée avec votre chirurgien gynécologue.

Cette feuille d'information ne peut sans doute pas répondre à toutes vos interrogations. Dans tous les cas, n'hésitez pas à poser au médecin toutes les questions qui vous viennent à l'esprit, oralement ou par écrit.

Attention !

Fumer augmente le risque de complications chirurgicales de toute chirurgie. Arrêter de fumer 6-8 semaines avant l'intervention élimine ce risque supplémentaire. Si vous fumez, parlez-en à votre médecin, votre chirurgien et votre anesthésiste ou appelez la ligne Tabac-Info-Service au 3989 pour vous aider à réduire les risques et mettre toutes les chances de votre côté.

PRINCIPALES CONSIGNES APRÈS CURE D'INCONTINENCE URINAIRE D'EFFORT PAR BANDELETTE SOUS URÉTRALE

Vous serez prochainement opérée d'un prolapsus génital.

Le séjour peut être en ambulatoire (entré et sortie le jour même) :

- Si le chirurgien et l'anesthésiste, au vu de votre dossier médical, donnent leur accord.
- Si vous n'êtes pas seule à votre domicile la nuit qui suit l'intervention.
- Si après l'intervention, les critères de retour au domicile sont remplis.

Traitement de sortie :

- Des **antalgiques**, adaptés à votre situation, et en l'absence d'allergie connue, vous sont prescrits pour traiter la douleur et sont à prendre graduellement en fonction de la douleur ressentie : 1- paracetamol 2- paracetamol + tramadol si le paracetamol seul n'est pas efficace – 2 bis : paracetamol + tramadol + ketoprofène si le paracetamol + tramadol n'est pas suffisamment efficace. L'omeprazole est à prendre uniquement si vous prenez du kétoprofène, pour protéger l'estomac.
- **Cicatrices abdominales ou vulvaires** : la plupart du temps elles sont couvertes par un spray (film transparent) et aucun soin n'est nécessaire ; Les fils de suture sont sous la peau et ne nécessitent pas d'être retirés (résorbables).
- **Bas de contention** : ils vous sont prescrits en cas de facteur de risque de phlébite et il est recommandé de les porter pendant 10 à 15j. Ils peuvent être retirés la nuit.

Suites habituelles :

- Les douleurs sont modérées la plupart du temps (paracetamol suffisant) pour une durée moyenne de 15 j. Elles se situent principalement au niveau des cicatrices abdominales (voie rétropubienne) ou des cuisses (voie transobturatrice).
- Il est normal que le jet urinaire soit modifié (impossibilité de l'accélérer en poussant ou de l'arrêter (stop pipi). Il arrive souvent qu'un deuxième jet survienne en se relevant des toilettes. Pour éviter cela, vous pouvez achever la miction en vous penchant en arrière quand vous êtes assise.
- Un saignement modéré (comme des règles ou moins) par le vagin est habituel et peut durer plusieurs semaines.
- Les fils de suture (vaginale) sont résorbables dans un délai de 4 à 8 semaines et ne nécessitent pas d'être retirés.
- Des ecchymoses (« bleus ») peuvent survenir autour des cicatrices et s'étendre.

Ce qui doit vous alerter (dans ce cas appeler le secrétariat du service ou directement les urgences) :

- Un saignement hémorragique.
- Des pertes nauséabondes et/ou très abondantes.
- De la fièvre (> 38°5).
- Des douleurs violentes qui réapparaissent secondairement.
- Des vomissements.
- Des brûlures urinaires lors de la miction plusieurs jours après l'intervention. Dans ce cas nous vous conseillons de voir votre médecin traitant pour faire réaliser une analyse d'urine avant d'initier un traitement antibiotique.
- Tout autre symptôme qui ne vous paraît pas habituel.

Ce que vous pouvez faire :

- Vous pouvez garder votre régime alimentaire habituel.
- Vous pouvez vous laver avec votre savon habituel (douche, pas de bain).
- Vous pouvez conduire un véhicule dès que vous vous en sentez capable (ATTENTION, certains traitements altèrent la vigilance (tramadol)).
- Vous pouvez être passagère d'un véhicule dès le jour de l'intervention.
- Vous pouvez faire de la marche sans forcer.
- Vous pouvez soulever des poids légers (< 9kgs).

Ce que vous ne pouvez pas faire :

- Vous ne pouvez pas vous baigner (pendant 3 semaines).
- Vous ne pouvez pas faire de sport intense (jusqu'à la visite de contrôle) – un certificat d'inaptitude au sport peut être établi le cas échéant.
- Vous ne pouvez pas avoir de rapports sexuels avec pénétration vaginale (pendant 1 mois).
- Vous ne pouvez pas mettre de tampons vaginaux ou de cup.

La durée de l'arrêt de travail est variable en fonction de votre état de santé global, et du type de travail effectué. Elle sera établie par votre chirurgien et varie généralement de 7 jours à 3 semaines.

N'hésitez pas à noter les questions que vous voulez poser au chirurgien avant la sortie :

IIQ- 7 : IMPACT DES TROUBLES URINAIRES SUR LA QUALITÉ DE VIE

Certaines femmes pensent que les symptômes urinaires retentissent sur leurs activités, leurs relations extérieures ou leurs sensations. Les questions suivantes font référence à des domaines de votre vie qui ont pu être influencés par des symptômes urinaires.

Merci de répondre aux questions suivantes en mettant une croix dans la case la plus appropriée comme ceci ☐

Si vous n'êtes pas sûre de la façon de répondre à une question, donnez la meilleure réponse possible.

Les questions concernent vos symptômes pendant les trois derniers mois

1. A quel point vos problèmes urinaires vous gênent pour réaliser vos **taches ménagères** ? (cuisine, ménage, lessive)

1

☐

Pas du tout

2

☐

Un peu

3

☐

Modérément

4

☐

Beaucoup

2. A quel point vos problèmes urinaires vous gênent pour faire vos **activités physiques** ? (marche, nage ou autre sport)

1

☐

Pas du tout

2

☐

Un peu

3

☐

Modérément

4

☐

Beaucoup

3. A quel point vos problèmes urinaires vous gênent pour **sortir, aller au restaurant, au cinéma ou à un concert** ?

1

☐

Pas du tout

2

☐

Un peu

3

☐

Modérément

4

☐

Beaucoup

4. A quel point vos problèmes urinaires vous gênent pour **vous déplacer en voiture ou en bus à plus de 30 minutes de chez vous** ?

1

☐

Pas du tout

2

☐

Un peu

3

☐

Modérément

4

☐

Beaucoup

5. A quel point vos problèmes urinaires vous gênent pour participer à des **activités sociales à l'extérieur** de chez vous ?

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐
Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup

6. A quel point vos problèmes urinaires entraînent des réactions émotionnelles telles qu'une **sensation de nervosité, de dépression** ?

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐
Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup

7. A quel point vos problèmes urinaires entraînent un sentiment de **découragement, de frustration** ?

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐
Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup

UDI – 6 : QUESTIONNAIRE DE SYMPTOMES URINAIRES**1. Avez-vous habituellement la sensation d'aller souvent uriner ?**☐ NON ☐ OUI

Si oui, cela vous gêne-t-il ?

1

☐

Pas du tout

2

☐

Un peu

3

☐

Modérément

4

☐

Beaucoup

2. Avez-vous habituellement des fuites urinaires accompagnées d'un besoin pressant qui vous oblige à vous précipiter aux toilettes ?☐ NON ☐ OUI

Si oui, cela vous gêne-t-il ?

1

☐

Pas du tout

2

☐

Un peu

3

☐

Modérément

4

☐

Beaucoup

3. Avez-vous habituellement des fuites urinaires lorsque vous tousez éternuez ou riez ?☐ NON ☐ OUI

Si oui, cela vous gêne-t-il ?

1

☐

Pas du tout

2

☐

Un peu

3

☐

Modérément

4

☐

Beaucoup

4. Avez-vous habituellement des petites fuites urinaires sous forme de petites gouttes ?☐ NON ☐ OUI

Si oui, cela vous gêne-t-il ?

1

☐

Pas du tout

2

☐

Un peu

3

☐

Modérément

4

☐

Beaucoup

5. Avez-vous habituellement des difficultés pour vider votre vessie ?☐ NON ☐ OUI

Si oui, cela vous gêne-t-il ?

1

2

3

4

☐☐☐☐

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

6. Avez-vous habituellement des douleurs ou un inconfort dans le bas du ventre ou au niveau du périnée ?☐ NON ☐ OUI

Si oui, cela vous gêne-t-il ?

1

2

3

4

☐☐☐☐

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

Compte tenu de vos troubles urinaires, comment évaluez-vous actuellement votre qualité de vie ?
(Entourez la case de votre choix)

1

2

3

4

5

MAUVAISE

EXCELLENCE