



# Biofeedback – For the Treatment of Urinary Incontinence and Voiding Dysfunction

---

Biofeedback for urinary incontinence is a proven and effective treatment to help individuals learn to identify and strengthen pelvic floor muscles.

Pelvic floor muscles (PFM) are a group of muscles that play a vital role in bladder support and bladder control. There are several contributing factors that may weaken these muscles. These include: obesity, age, deliveries, trauma, previous pelvic surgeries, chronic constipation, hormonal changes, and genetics.

## What is Biofeedback?

Biofeedback is Pelvic Floor Rehabilitation. It is used for the treatment of:

- stress urinary incontinence (leakage with laugh, cough, sneeze, exercise etc.)
- urge incontinence (rushing to the bathroom)
- post prostatectomy incontinence, and
- problems with bladder emptying.

The goal is to improve the strength and control of PFM through exercise in order to help to restore proper bladder function.

For optimal results patients should be physically independent, able to follow direction, and be motivated to complete the exercise program.

## Biofeedback Sessions:

Biofeedback helps you to identify and isolate the correct muscles to exercise.

- Your first biofeedback appointment will be an information session. We will take a detailed history of the factors affecting your bladder control, suggest lifestyle changes, and will individualize your plan of care based on this assessment.

Continued over...

- During the following visits you will be connected to a specialized computer. This includes using abdominal surface electrodes and either peri-anal electrodes, or vaginal sensor or anal sensor, to monitor activity. When you attempt to squeeze the pelvic floor muscles, a graph will provide 'feedback' on the strength and endurance of your squeeze. It will also monitor your technique.

### **Program Length:**

- Information Session is 1 hour in length.
- Each treatment visit is a 1/2 hour in length.
- The program ranges from 6 to 8 weekly visits plus 2 follow-up visits, depending on individual needs.
- You are expected to complete the exercise routine daily at home.
- As with any exercise program, results vary.

### **Contact Information**

Location: Johnson 4, Hotel Dieu Hospital

Phone: 613-544-3400 ext. 2857

Written by: Staff in the Urodynamics/Biofeedback Clinic  
Hotel Dieu Hospital site, KHSC

REVISED: 2022 March



# Biorétroaction – pour le traitement de l'incontinence urinaire et du dysfonctionnement mictionnel (problème lié à l'évacuation de la vessie)

---

La biorétroaction pour l'incontinence urinaire est un traitement prouvé et efficace pour aider les personnes à reconnaître les muscles du plancher pelvien et à les renforcer.

Les muscles du plancher pelvien (MPP) sont un groupe de muscles qui jouent un rôle essentiel dans le soutien et le contrôle de la vessie. Plusieurs facteurs peuvent contribuer à affaiblir ces muscles, notamment l'obésité, l'âge, les accouchements, les traumatismes, les opérations pelviennes antérieures, la constipation chronique, les changements hormonaux et la génétique.

## Qu'est-ce que la biorétroaction?

La biorétroaction est une rééducation du plancher pelvien. Elle est utilisée pour le traitement des problèmes suivants :

- Incontinence urinaire à l'effort (fuites causées par les rires, la toux, les éternuements, l'exercice, etc.)
- Incontinence par impériosité (se dépêcher pour aller à la toilette)
- Incontinence à la suite d'une prostatectomie
- Problèmes liés à l'évacuation de la vessie

L'objectif consiste à améliorer la force et le contrôle des MPP grâce à des exercices afin d'aider à rétablir le fonctionnement approprié de la vessie.

Pour obtenir des résultats optimaux, il est préférable que les patients soient autonomes sur le plan physique, en mesure de suivre des instructions et motivés à compléter le programme d'exercices.

## Séances de biorétroaction :

La biorétroaction vous permet d'identifier et d'isoler les muscles appropriés à travailler.

- Votre premier rendez-vous de bioréaction sera une séance d'information. Nous recueillerons un historique détaillé des facteurs qui nuisent au contrôle de votre vessie et nous vous suggérerons des changements à apporter à votre mode de vie. Nous adapterons votre plan de soins personnalisé selon cette évaluation.
- Pendant les visites de suivi, vous serez branché sur un ordinateur spécialisé. Cela comprend l'installation d'électrodes de surface sur l'abdomen et d'électrodes dans la région périanale, ou d'un capteur vaginal ou anal, pour surveiller l'activité. Lorsque vous tenterez de serrer les muscles du plancher pelvien, un graphique fournira une « rétroaction » de la force et de l'endurance de la pression. Il surveillera aussi votre technique.

### **Durée du programme :**

- La séance d'information dure une heure.
- Chaque rendez-vous de traitement dure 30 minutes.
- Le programme comprend de 6 à 8 visites hebdomadaires et 2 visites de suivi, selon vos besoins.
- Vous devez suivre la routine d'exercices tous les jours à la maison.
- Comme c'est le cas pour tout type de programme d'exercices, les résultats varient d'une personne à l'autre.

### **Coordonnées**

Emplacement : Johnson 4, Hôpital Hôtel-Dieu

Téléphone : 613 544-3400, poste 2857

Rédigé par : Personnel de la clinique d'urodynamique et de bioréaction  
Site de l'Hôpital Hôtel-Dieu, CSSK

Révision : Mars 2022