

A tester

Votre compétence abdominale est garante de la bonne réalisation de votre entraînement



Vous pouvez tester votre compétence abdominale avec ce QR Code:



Pour en savoir plus, vous pouvez scanner ce QR Code

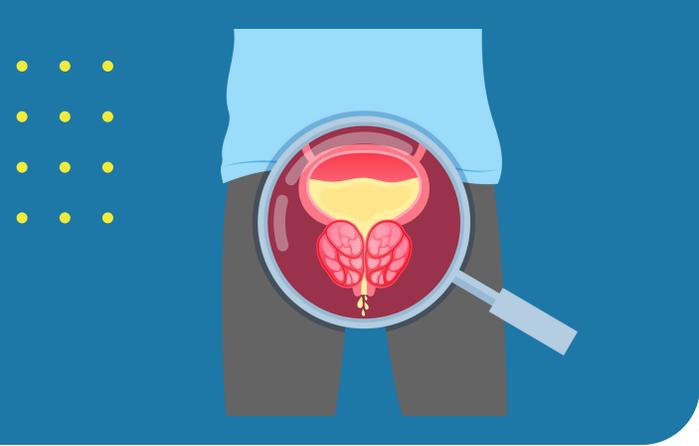
“

N'hésitez pas à contacter un kiné spécialisé



Kinésithérapie avant chirurgie de la prostate

Comment? Pourquoi?



La kinésithérapie, comment?



Le mouvement, votre partenaire essentiel

Au moins 5 séances avant la chirurgie

Un Bilan Kiné pour évaluer

Avant toute chirurgie, il est essentiel de pratiquer une activité physique régulière

La kinésithérapie, pourquoi?

Prendre conscience de son périnée et savoir le recruter avant la chirurgie

Apprendre à gérer les pressions intra-abdominales afin d'éviter les fuites

Etre dans la meilleure forme possible avant la chirurgie



Bouger plus

Renforcer le périnée

Bouger mieux



Respirer

Comprendre la miction



Avant une chirurgie de la prostate, cette activité physique doit prendre en compte la sphère pelvienne

