



Gestion vésicale en cas de paralysie médullaire

La fonction vésicale chez les personnes blessées médullaires

Le taux de mortalité des personnes ayant une blessure médullaire était élevé au début du siècle dernier, notamment les premiers mois après l'accident : près de 90% mourraient et les 10% restants avaient un sursis d'un an à peine. Jusque dans les années 70, la septicémie, les insuffisances rénales, coliques néphrétiques et autres complications d'origine urinaire les condamnaient bien souvent à mort.

On parle de troubles neurogènes de la fonction vésicale lorsque l'on ne commande plus sa vessie, suite à une blessure médullaire. Les personnes qui ont une lésion cervicale ou thoracique sont confrontées au phénomène de **vessie spasmodique**. La **vessie** se contracte involontairement, ce qui entraîne des « fuites ». Par contre, en cas de vessie dite **flasque**, les muscles ne se contractent pas, le réflexe est aboli. Ce phénomène de vessie acontractile concerne principalement les personnes qui ont subi une blessure médullaire lombaire.

Risques

Lorsque la vessie n'est pas vidée à intervalles réguliers, le risque d'inflammation est très élevé. En voici quelques symptômes :

- urines troubles et / ou nauséabondes
- vessie qui se vide toute seule (incontinence)
- capacité de la vessie moins grande que d'habitude
- sensations de brûlures / douleurs pendant la miction ou dans la région des reins
- spasticité accrue
- fièvre ou fatigue

En outre, le refoulement de l'urine dans les uretères jusqu'aux reins peut entraîner des infections et des états fébriles et affecter sévèrement les reins ; cela peut même aller jusqu'à l'insuffisance rénale, étant précisé que le phénomène de colique néphrétique est le signe d'une vessie pleine en permanence ou présentant une infection.

Conduite à suivre au quotidien

Afin de minimiser autant que faire se peut les risques d'infection, il est recommandé de pratiquer, si possible, l'**auto-sondage intermittent** pour les deux types de trouble de la fonction vésicale (écoulement de l'urine à un faible débit et vidange totale de l'urine) quatre à six fois par jour en règle générale.

Trucs et astuces pour éviter toute infection des voies urinaires

L'intrusion de bactéries intestinales dans la vessie est ce qui cause le plus souvent des infections urinaires. Si la vessie n'est pas entièrement vidée lors de l'opération de sondage, les bactéries se mêlent aux résidus urinaires dans la vessie et risquent de provoquer une infection. Voici de précieux conseils pour éviter les infections.

Boire beaucoup

S'hydrater suffisamment permet au corps de fonctionner comme il faut et de rincer la vessie régulièrement. L'idéal est d'évacuer 1,5 à 2 litres d'urine par jour, bien répartis dans la journée et d'absorber beaucoup d'eau plate ou de liquides tels que les infusions de fruits ou de plantes non sucrées.

► Vider sa vessie complètement et à temps

Les risques que fait encourir une vessie remplie non vidée à temps sont énormes. Les lésions au niveau des parois de la vessie peuvent être considérables de même que le risque de refoulement de l'urine dans les reins.

► Vêtements confortables, propres et secs

Des vêtements humides et qui serrent trop sont bactériens. Il est important de bien se laver et de s'essuyer soigneusement quand on est allé aux toilettes (tant pour la gestion urinaire et qu'intestinale). Pour les filles et les dames, la règle d'or à respecter impérativement : s'essuyer de l'avant vers l'arrière.

► Avoir et garder une flore intestinale saine

Une alimentation saine – équilibrée et variée – est la base pour avoir un bon microbiote intestinal. Après un traitement antibiotique, il est fort conseillé de reconstituer la flore microbienne des intestins de manière ciblée.

► D-Mannose

Il s'avère que le D-Mannose est une alternative aux antibiotiques. Ce sucre simple empêche les colibactéries d'adhérer aux parois de la vessie.

► Renforcer son système immunitaire

Le corps est moins sujet aux infections quand on a de bonnes défenses immunitaires. Ayez une alimentation saine, arrêtez de fumer, faites de l'exercice de façon régulière, diminuez votre consommation d'alcool et de café, et au besoin, prenez en plus de la vitamine C (cet acidifiant crée un milieu naturel dans la vessie que les bactéries n'aiment pas). Enfin, et surtout, évitez le stress, autant que possible.

Que faire en cas d'incontinence ?

Tenez un journal de bord sans oublier de préciser vos activités, votre alimentation et votre hydratation. Il faudra peut-être modifier la fréquence et le mode d'évacuation de vos urines. Vous pouvez en discuter avec les expert-es en la matière et envisager le recours à des moyens auxiliaires spécifiques (dessous et garnitures spéciales, etc.). Une fois tous ces points passés en revue, on peut aussi voir si des mesures telles que la neuromodulation ou une stomie seraient utiles pour vous.

N'hésitez pas à contacter ParaHelp dont les spécialistes se feront un plaisir de vous conseiller.

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch