



FORMATIONS

SPORT ET PERINEE

NATURE DE L'ACTION DÉFINIE À L'ARTICLE L.6313-1 DU CODE DU TRAVAIL :

- Action d'adaptation et de développement des compétences professionnelles

PRE REQUIS

- Masseurs Kinésithérapeutes

OBJECTIFS

- Formation pour les kinésithérapeutes sportifs ou encadrants de sportifs, désirant approfondir leurs connaissances en pelvi périnéologie dans le domaine du sport.
- Cette formation s'adresse également aux kinésithérapeutes spécialisés en périnéologie, soignants des patients sédentaires dont l'objectif est une orientation vers l'activité physique.
- Prise en charge de patients ayant reçu une prescription d'activité physique.
- Dans le cadre du post partum, de l'IUE, des prolapsus, des impériosités, de la rééducation masculine, et lors de vos séances de kinésithérapie dans de nombreux domaines (rhumato, traumat, pneumo...), la formation vous permettra d'optimiser votre prise en charge très rapidement.

DURÉE DE L'ACTION DE FORMATION

- 2 JOURS (SOIT 14 H)
-



FORMATIONS

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

- Exposé présentiel participatif
- Echanges avec les participants et discussions de groupe
- Méthode démonstrative et mises en situation pratique

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Matériel mis à disposition
- Polycopiés fournis aux stagiaires
- Rétroprojection
- Mise en pratique des techniques
- AUCUNE TECHNIQUE INVASIVE NE SERA FAITE ENTRE LES STAGIAIRES, NOUS NOUS ENGAGEONS A METTRE A DISPOSITION DES MANEQUINS ANATOMIQUES

L'ENCADREMENT

- **Benoit Steenstrup**, Masseur kinésithérapeute et thérapeute manuel MTM, Activité mixte libérale et recherche en CHU, service d'urologie, Kinésithérapeute du sport : Rouen CREA Hand Ball et Institut régional de médecine du sport, Chargé d'enseignement à l'IFMK de Rouen & Evreux



FORMATIONS

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE L'ACTION DE FORMATION

Journée 1 (7h)

8h30 à 9h30 Présentation (60mn).

Objectif : Favoriser les échanges et l'évaluation des pratiques

- Accueil des participants
- Déontologie
- Objectif de la formation
- Objectif du stagiaire
- Table ronde d'évaluation des pratiques professionnelles

9h30 à 10h30 Définitions (60 mn).

Objectif : Mieux connaître les troubles de la sphère pelvienne

- Troubles de la sphère pelvienne
- Contrôle postural
- APS, sport, sédentarité
- Triade de la sportive

10h30 à 11h30 Rappels anatomiques (60mn).

Objectif : Connaître les éléments anatomiques et savoir les repérer

- Présentation et anatomie palpatoire en atelier pratique

11h30 à 12h30 Biomécanique (60mn).

Objectif : Comprendre les mécanismes physiopathologiques

- Rappels de biomécanique appliquée
- Analyse en pratique individuelle
- Analyse de cas cliniques

14h00 à 15h00 Les étiologies (60mn).

Objectif : Comprendre les mécanismes qui sous-tendent la physio-pathologie

- Epidémiologie
- Etiologie de l'IU, des POP, de l'HAV et des PGP.
- Triade de la sportive.
- Rôle de l'information.
- Neurophysiologie spécifique des abdominaux, spinaux et MPP.
- Associations morbides.
- Causes posturales. Causes obstétricales. Causes iatrogènes

15h à 16h Revue de la littérature (1h).

Objectif : mise à niveau des connaissances basées sur les données cliniques probantes

- Activité physique, sportive et santé générale
- Sport et Périnatalité
- Activité physique, sportive et santé pelvienne



FORMATIONS

Journée 2. (7h)

9h à 10h Raisonnement clinique (60mn).

Objectif : Proposition d'un modèle biopsychosocial structuré d'évaluation clinique selon la classification Internationale de la Fonction et du Handicap

- Objectif de l'évaluation
- Une évaluation centrée sur la patiente
- Analyse des pratiques

10h à 12h30 Éléments de l'évaluation clinique (150mn).

Objectif : Structurer et centrer la méthodologie d'évaluation (ateliers d'échange des pratiques & cas cliniques)

- Facteurs personnels
- Facteurs environnementaux
- Evaluation des structures et des fonctions
 - Ex : Course à pied : Atelier de réflexion posturale autour d'un tapis de course
- Restrictions de participations centrées sur l'APS
- Examens complémentaires : lesquels ?
- Barrières et ressources
- Spécificité du geste sportif
- Conclusion : Projet de soin centré sur la patiente, objectif du kinésithérapeute

14h à 16h Traitement (120mn).

Objectif : Améliorer les connaissances vis-à-vis des techniques rééducatives

- Introduire le concept et le raisonnement clinique des choix thérapeutiques
- Techniques cognitivo-comportementales
- Conscientisation
- Travail manuel lombo pelvien
- Techniques de réhabilitation musculaire

16h à 17h Techniques adaptées au geste sportif (60mn).

Objectif : Améliorer les connaissances vis-à-vis des techniques rééducatives centrées sur l'APS

- Contrôle moteur adapté au geste sportif
- Techniques gymniques adaptées à la pratique sportive
- Contrôle moteur, core stability & stabilisation lombo-pelvienne
- Les solutions pratiques adaptées à l'APS
- Revue de cas cliniques adaptés aux différentes pratiques sportives : CAP, équitation, ports de charges dans le sport, cyclisme, saut...

17h à 18h Conclusion (30mn).

Objectif : Evaluer les acquis, confirmer les nouvelles compétences acquises

- Quizz d'évaluation des acquis
- Réalisation des objectifs de la formation
- Questions et discussion



FORMATIONS

SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME

- Feuille d'émergence
- Evaluation des acquisitions à la fin de chaque séminaire

ÉVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

- **Questionnaire de pré-formation**
- Évaluation des stagiaires de la formation à l'aide d'un questionnaire
- A l'issue de la formation, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de la formation sera délivrée aux stagiaires sous réserve qu'ils réussissent l'examen final



FORMATIONS

BIBLIOGRAPHIE

1. OMS. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. 2010
2. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ : Canadian Medical Association Journal. 2006
3. Evenson KR, Mottola MF, Owe KM, Rousham EK, Brown WJ. Summary of International Guidelines for Physical Activity Following Pregnancy. Obstetrical & gynecological survey. 2014
4. Exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Committee Opinion No. 267. Obstet Gynecol. 2002
5. Strømme, S. et al. Physical activity and health – Guidelines. The Directorate of Health and Social Affairs; 2000
6. Sports Medicine Australia. The benefits and risks of exercise during pregnancy. 2009
7. Wolfe L, Davies G. Canadian guidelines for exercise in pregnancy. Clin Obstet Gynecol. 2003
8. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Exercise in pregnancy. RCOG Statement No.4 - January 2006
9. Krans EE, Gearhart JG, Dubbert PM, Klar PM, Miller AL, Replogle WH. Pregnant women's beliefs and influences regarding exercise during pregnancy. J Miss State Med Assoc. 2005; 46(3):67–73
10. Brown W, Heesch K, Miller Y. Life-events and changing physical activity patterns in women at different life-stages. Ann Behav Med. 2009; 37:294–305
11. Misko TA, Cress ME. A lifetime of fitness. Exercise in the perimenopausal and postmenopausal woman. Clin Sports Med. 2000 Apr;19(2):215-32
12. Gennuso KP, Gangnon RE, Matthews CE and al. Sedentary behavior, physical activity, and markers of health in older adults. Med Sci Sports Exerc. 2013 ; 45:1493–1500
13. Branco M, Santos-Rocha R, Vieira F, Silva M-R, Aguiar L, Veloso AP. Influence of Body Composition on Gait Kinetics throughout Pregnancy and Postpartum Period. Scientifica. 2016;3921536



FORMATIONS

14. Prieske O, Muehlbauer T, Granacher U. The Role of Trunk Muscle Strength for Physical Fitness and Athletic Performance in Trained Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 2016;46(3):401-19 Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW. Exercise physiology versus inactivity physiology: an essential concept for understanding lipoprotein lipase regulation. Exerc Sport Sci Rev. 2004;32(4):161-6
15. Nygaard IE, Shaw JM. Physical activity and the pelvic floor. Am J Obstet Gynecol. 2016;214(2):164-71
16. Nygaard IE, Shaw JM, Bardsley T, et al. Lifetime physical activity and pelvic organ prolapse in middle-aged women. Am J Obstet Gynecol 2014;210:477.e1-12
17. Nygaard I.E, Thomson F.I & al. Urinary incontinence in elite nulliparous athletes. Obstet. Gynecol 1994 ; 84 : 183-7
18. Almousa S, Moser H, Kitsoulis G, Almousa N, Tzovaras H, Kastani D. The prevalence of urine incontinence in nulliparous female athletes: a systematic review. Physiotherapy. 2015; 101:e58
19. Steenstrup B. Mon périnée doit-il faire du sport ? Kinesithér scient 2015;568:25-29
20. Kruger J.A & al. Pelvic floor function in elite nulliparous athletes. Ultrasound Obstet.Gynecol 2007; 30(1) :81-5
21. Dias N, Peng Y, Khavari R, et al. Pelvic Floor Dynamics During High-Impact Athletic Activities: A Computational Modeling Study. Clinical biomechanics (Bristol, Avon). 2017;41:20-27
22. Eliasson K, Larsson T, Mattsson E. Prevalence of stress incontinence in nulliparous elite trampolinists. Scand J Med Sci Sports. 2002 (2):106-10.
23. Thyssen H.H, Clevin L & al. Urinary incontinence in elite female and dancers. Int. Urogynecol. J. Pelvic Floor Dysfunct. 2002 ; 13 : 15-7
24. Jacome C, Oliveira D & al. Prevalence and impact of urinary
25. Vitton V, Baumstarck-Barrau K, Brardjanian S, Caballe I, Bouvier M, Grimaud JC.. Impact of high-level sport practice on anal incontinence in a healthy young female population. J. Womens Health (Larchmt). 2011 May;20(5):757-63



FORMATIONS

26. Goldstick O, Constantini N. Urinary incontinence in physically active women and female athletes. *Br. J. Sports Med.* 2013 May 18.
27. Abitteboul Y, Léonard F & al. Incontinence urinaire chez des coureuses de loisir de marathon. *Progrès en urologie* 2015 ; 25,636-641
28. Haakstad LA, Voldner N, Bø K. Stages of change model for participation in physical activity during pregnancy. *J. Pregnancy.* 2013 ; 193170.
29. Dumoulin C, Hay-Smith J. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014;5:CD005654
30. Ghaderi F, Oskouei A.E. Physiotherapy for Women with Stress Urinary Incontinence: A Review Article. *J. Phys. Ther. Sci.* 26: 1493–1499, 2014
31. Qaseem A, Dallas P, Forcica MA, Starkey M, Denberg TD, Shekelle P; Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Nonsurgical management of urinary incontinence in women: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med.* 2014 Sep 16;161(6):429-40.
32. Pelaez M, Gonzalez-Cerron S, Montejo R, Barakat R. Pelvic floor muscle training included in a pregnancy exercise program is effective in primary prevention of urinary incontinence: A randomized controlled trial. *Neurourol Urodyn.* 2013.
33. Mørkved S, Bø K. Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. *Br. J. Sports Med.* 2013 Jan 30.
34. Junginger, Baessler, Sapsford, Hodges. Effect of abdominal & pelvic floor tasks on muscle activity, abdominal pressure & bladder neck. *Intern Urogynecol J.* 2010.21.69-77
35. Hodges, Sapsford, Pengel. Postural and respiratory functions of the pelvic floor muscles. *Neurourol Urodyn.* 2007;26 (3) 362-71.
36. Stüpp, Magalhães Resende & coll. Pelvic floor muscle and transversus abdominis activation in abdominal hypopressive technique through surface electromyography. *Neurourology & urodyn.* 2011. 30:1523-1526



FORMATIONS

37. Steenstrup B, Giralte F, Bakker E, Grise P. Evaluation de l'activité électromyographique des muscles du plancher pelvien pendant des exercices posturaux à l'aide du jeu vidéo virtuel Wii Fit Plus®. Progrès en urologie. 2014; 24,1099-1105
38. Eun-Young K, Suhn-Yeop K, Duck-Won O. Pelvic floor muscle exercises utilizing trunk stabilization for treating postpartum urinary incontinence: Randomized controlled pilot trial of supervised versus unsupervised training. Clin Rehabil February 2012 26: 98,
39. Trojian TH, McKeag DB: Single leg balance test to identify risk of ankle sprains, Br J Sports Med 2006;40(7):610-3
40. Tokunaka, Okamura, & All. Proportions of fiber types in human external urethral sphincter. Urol. Res 1990.18.341-344
41. Bakker E, Fayt C. L'intérêt de la pro-synergie abdomino-pelvienne dans le cadre de la rééducation pelvienne pour IUE. Kinésithérapie Scientifique 2008;492:7-9.
42. Steenstrup B, Grise P. Participation des muscles du plancher pelvien au contrôle postural sur surface mousse. Kinésither Rev. 2017 ; Vol 17 (184) : 93
43. Steenstrup B, Bakker E, Nouhaud FX, Cornu JN, Grise P. Le traitement rééducatif de l'incontinence urinaire : proposition de mise à jour de bonnes pratiques. Kinesith Rev. 2017;191
44. Henderson JW, Wang S, Egger MJ, Masters M, Nygaard I. Can women correctly contract their pelvic floor muscles without formal instruction? Female pelvic medicine & reconstructive surgery. 2013; 19(1):8-12
45. Bernards ATM, Berghmans BCM, Slieker-ten Hove MCP, Staal JB, de Bie RA, Hendriks EJM. Dutch guidelines for physiotherapy in patients with stress urinary incontinence: an update. International Urogynecology Journal. 2014; 25(2):171-179
46. Smith MD, Russell A, Hodges PW. The relationship between incontinence, breathing disorders, gastrointestinal symptoms, and back pain in women: a longitudinal cohort study. Clin J Pain. 2014 Feb; 30(2):162-7
47. Madill SJ, Harvey MA, McLean L. Women with SUI demonstrate motor control differences during coughing. J Electromyogr Kinesiol. 2010; 20: 804
48. Steenstrup B, Béhague L, Quehen M. Rééducation posturale avec le jeu virtuel Wii® en pelvi-périnéologie : pourquoi pas ? Kinésithérapie, la Revue. 2015; 15(160) : 45-50



FORMATIONS

49. Park SW, Kim TN, Nam JK, Ha HK, Shin DG, Lee W, Kim MS, Chung MK. Recovery of Overall Exercise Ability, Quality of Life, and Continence After 12-Week Combined Exercise Intervention in Elderly Patients Who Underwent Radical Prostatectomy: A Randomized Controlled Study. *Urology*. 2012; 80(2):299-305
50. Marques J, Botelho S, Carvalho Pereira L, Lanza AH, Ferreira Amorim C, Palma P et al. Pelvic floor muscle training program increases muscular contractility during first pregnancy and postpartum: electromyography study. *Neurol Urodyn* 2013; 32:998—1003
51. Hay-Smith EJ, Hederschee R, Dumoulin C, Herbison GP. Comparison of approaches to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. *Cochrane database syst. Rev.* 2011 ; 7 ;(12)
52. Junginger B, Seibt E, Baessler K. Bladder-neck effective, integrative pelvic floor rehabilitation program: follow-up investigation. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2014; 174:150-3
53. McCaffrey R, Park J. The Benefits of Yoga for Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review of the Literature. *Yoga Phys Ther* 2012, 2:5
54. Kiné actualité Rééduquer le périnée "sans y toucher" : le modèle de la danse orientale. 10/2012
55. Luginbuehl H, Greter C, Gruenenfelder D, Baeyens JP, Kuhn A, Radlinger L. Intra-session test-retest reliability of pelvic floor muscle electromyography during running. *Int Urogynecol J.* 2013 Jan 30.
56. Tsao H, Galea MP, Hodges PW., Reorganisation of the motor cortex is associated with postural control deficits in recurrent low back pain. *Brain* 2008; 131:2161-71.
57. Di Gangi Herms AMR, Veit R, Reisenauer C et al. Functional imaging of stress urinary incontinence. *Neuroimage* 2006;29: 267-75.
58. Steenstrup B, Caremel R, Grise P. Rééducation post-prostatectomie : analyse prospective de techniques non invasives. *Kinesither Rev* 2014; 14(151): 33–37
59. Fayt C, Bakker E. La plasticité cérébrale dans l'incontinence urinaire. *JFK* 2011. *Kinesithérapie La Revue* 2011; (109-110):81-82



FORMATIONS

60. Stephen C. D'Amico, William F. Collins. JN. External urethral sphincter motor unit recruitment patterns during micturition in the spinally intact and transected adult rat. *Physiol.* 2012 vol. 108 no. 9 2554-2567
61. Kerdraon J. Les modifications neuronales s'inscrivent dans un processus de neuroplasticité (1986: Levi-Montalcini and Cohen) AFU 2012
62. Capson AC, Nashed J, Mclean L. The role of lumbopelvic posture in pelvic floor muscle activation in continent women. *J. Electromyogr. Kinesiol.* 2011 Feb; 21(1): 166-77
63. Fritel X. Périnée et Grossesse. *Gynecol Obstet Fertil* 38, 5 (2010) 332-46
64. Fatton B, Hermieu J.F & all. Epidémiologie de l'incontinence urinaire chez la femme sportive pratiquant la course à pied. Communication orale. Sifud 2010
65. Kawabata M, Kagaya Y, Shima N, Nishizono H. Change in intra-abdominal pressure and trunk activation during drop jump. *Jpn J Phys Fitness. Sports Med* 2008; 57: 225–234
66. Baessler K, Junginger B. Gymnastics for urinary incontinence—destroying the myth. *Neurourol Urodynam* 2010;29:1052–3.
67. Saunders SW, Rath D, Hodges PW. Postural and respiratory activation of the trunk muscles changes with mode and speed of locomotion. *Gait Posture.* 2004;20:280-290
68. Saunders SW, Schache A, Rath D, Hodges PW. Changes in three dimensional lumbo-pelvic kinematics and trunk muscle activity with speed and mode of locomotion. *Clin Biomech* 2005;20:784-793
69. Hodges PW, Eriksson AE, Shirley D, Gande-via SC. Intra-abdominal pressure increases stiffness of the lumbar spine. *J Biomech.* 2005;38:1873-1880
70. Moriyama S et al. Intra-Abdominal Pressure during Swimming. *Int J Sports Med* 2014; 35: 159–16
71. O'Dell K, Morse AN. Vaginal pressure during lifting, floor exercises, jogging, and use of hydraulic exercise machines 2009
72. Culligan PJ, Scherer J, Dyer K, et al. A randomized clinical trial comparing pelvic floor muscle training to a Pilates exercise program for improving pelvic muscle strength. *Int Urogynecol J* 2010;21:401–8



FORMATIONS

73. Bø K. Urinary incontinence, pelvic floor dysfunction, exercise and sport. *Sports Med.* 2004;34(7):451-64.

74. Zopf EM, Bloch W, Machtens S, Zumbé J, Rübben H, Marschner S, Kleinhorst C, Schulte- Frei B, Herich L, Felsch M, Predel HG, Braun M, Baumann FT. Effects of a 15-Month Supervised Exercise Program on Physical and Psychological Outcomes in Prostate Cancer Patients Following Prostatectomy: The ProRehab Study. *Integr Cancer Ther.* 2015; 14(5):409- 18.

75. Booth J, Paul L, Rafferty D, Macinnes C. The relationship between urinary bladder control and gait in women. *Neurourol Urodyn.* 2013 Jan;32(1):43-7.

76. Fozzatti C, Riccetto C, Herrmann V & al. Prevalence study of stress urinary incontinence in women who perform high-impact exercises. *Int. Urogynecol. J.* 2012 ;23(12):1687-91

77. Mokhtarzadeh H, Farahmand F, Shirazi-Adl A, Arjmand N, Malekipour F, Parnianpour M. The effects of intra-abdominal pressure on the stability and unloading of the spine. *Journal of Mechanics in Medicine and Biology*201212:01

78. Crommert ME, Ekblom MM, Thorstensson A. Activation of transversus abdominis varies with postural demand in standing. *Gait & Posture* 33 (2011) 473–477

79. Baumann FT, Zopf EM, Bloch W. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients—a systematic review of randomized controlled trials. *Support Care Cancer.* 2012 Feb;20(2):221-33.

80. Lee AH, Hirayama F. Physical activity and urinary incontinence in older adults: a communitybased study. *Curr. Aging Sci.* 2012 Feb; 5(1):35-40.

81. Losada L, Amundsen CL, Ashton-Miller J, et al. Expert Panel Recommendations on Lower Urinary Tract Health of Women Across Their Life Span. *Journal of Women’s Health.* 2016;25(11):1086-1096

82. Minassian VA, Devore E, Hagan K, Grodstein F. Severity of urinary incontinence and effect on quality of life in women by incontinence type. *Obstet Gynecol.*2013; 121: 1083-1090

83. Faiena I, Patel N, Parihar JS, Calabrese M, Tunuguntla H. Conservative Management of Urinary Incontinence in Women. *Rev Urol.* 2015;17(3):129-139

84. Bernardts ATM, Berghmans BCM, Slieker-ten Hove MCP, Staal JB, de Bie RA, Hendriks EJM. Dutch guidelines for physiotherapy in patients with stress urinary incontinence: an update. *International Urogynecology Journal.* 2014; 25(2):171-179



FORMATIONS

85. Price N, Dawood R, Jackson S.R. Pelvic floor exercise for urinary incontinence: A systematic literature review. *Maturitas* 2010 ; 67: 309–315
86. De Maagd GA, Davenport TC. Management of Urinary Incontinence. *Pharmacy and Therapeutics*. 2012;37(6):345-361H
87. De Araujo M.P, De Oliveira E & al. The relationship between urinary incontinence and eating disorders in female long distance runners. *Rev. Ass. Med. Bras.* 2008 ; 54 : 146-9
88. Brown W.J, Miller Y.D. Too wet to exercises ? Leaking urine as a barrier to physical activity in women. *J. Sci. Med. Aust.* 2001 ;4 :373-8
89. Asam T. Risque et bénéfice de l'activité sportive chez la femme. *Gynécologie du sport*. France : Springer verlag ; 2012
90. Barnes J, Behrens TK, Benden ME, Biddle S, Bond D, Brassard P, et al. Sedentary Behaviour Research Network. Letter to the Editor: Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Appl Physiol Nutr Me.* 2012;37(3):540–2
91. Owen N, Sugiyama T, Eakin EE, Gardiner PA, Tremblay MS, Sallis JF. Adults' Sedentary Behavior Determinants and Interventions. *Am J Prev Med.* 2011;41(2):189–96
92. Biswas A, Oh P.I, Faulkner G.E, Bajaj R.R, Silver M.A, Mitchell M.S, Alter D.A. Sedentary Time and Its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization in Adults. A Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Intern Med.* 2015;162:123-132
93. Gianoudis J, Bailey CA, Daly RM. Associations between sedentary behaviour and body composition, muscle function and sarcopenia in community-dwelling older adults. *Osteoporos Int.* 2015 ; 26:571–579
94. C. M. Chu, K. H. Schmitz, L. A. Arya, D. K. Newman, U. U. Andy. Defining physical activity and sedentary behavior and its relationship to incontinence in older adults with urinary incontinence. Supplement to APRIL 2016 American Journal of Obstetrics and Gynecology S503
95. Virtuoso JF, Mazo GZ, Menezes EC. Urinary incontinence and perineal muscle function in physically active and sedentary elderly women. *Rev Bras Fisioter, São Carlos*, v. 15, n. 4, p. 310-7
96. N. Caylet, P. Fabbro-Peray, P. Mares, et al. Prevalence and occurrence of stress urinary incontinence in elite women athletes, *Can J Urol*, 13 (2006), pp. 3174–3179



FORMATIONS

97. Da Roza T, Brandão S, Mascarenhas T, Jorge RN, Duarte JA. Urinary Incontinence and Levels of Regular Physical Exercise in Young Women. Int J Sports Med. 2015;36(9):776-80

98. Keogh J.W.L., Mac Leod R. D. Body Composition, Physical Fitness, Functional Performance, Quality of Life, and Fatigue Benefits of Exercise for Prostate Cancer Patients: A Systematic Review. Journal of Pain and Symptom Management. 2012; 43(1) ; 96-110

99. M.G. Lucas, D. Bedretdinova, L.C. Berghmans, J.L.H.R. Bosch, F.C. Burkhard, F. Cruz et al. Guidelines on urinary incontinence. Eur Assoc Urol 2015