

Fiche conseils

Le prolapsus génital est une maladie à l'**évolution lente**. Les conseils suivants peuvent vous aider à limiter son évolution.

- Conservez une activité physique en privilégiant les sports doux comme la natation, la marche ou le vélo.
- Évitez le port répété de charges lourdes.
- Demandez conseil à votre médecin en cas de :
 - constipation,
 - surpoids,
 - toux prolongée.
- Arrêtez le tabac.
- Allez régulièrement consulter pour contrôler la tonicité de votre périnée et effectuer des dépistages du cancer du col de l'utérus.

La douleur et les saignements ne sont pas des symptômes normaux du prolapsus. Si vous les rencontrez, consultez votre médecin.

Pour en savoir plus sur le prolapsus génital, **scannez les QR codes**.



Traiter le
prolapsus génital
de la femme



Information sur le
prolapsus génito-
urinaire
