

La kinésithérapie après l'accouchement kinésithérapie postnatale



azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Les muscles du plancher pelvien

2. Correction de la posture

3. Exercices de circulation

4. Remarques générales

4

6

10

11

Madame, Félicitations pour la naissance de votre bébé !

La grossesse et l'accouchement entraînent de nombreux changements physiques. Après la grossesse, il est donc recommandé de pratiquer des exercices physiques supplémentaires afin de retrouver la forme. Certains groupes musculaires, comme les muscles du plancher pelvien et les muscles posturaux, méritent une attention particulière à cet égard.

Ce dépliant est un petit manuel. Si vous avez encore des questions après l'avoir lu, n'hésitez pas à les poser à un membre de l'équipe.

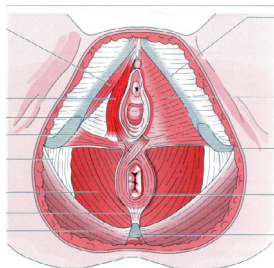
Bonne chance pour votre rééducation !

Les équipes de gynécologie et de rééducation

1

Les muscles du plancher pelvien

Quoi ?



Les muscles du plancher pelvien sont les muscles qui sont tendus comme un «hamac» entre le pubis et le coccyx. Ils sont situés autour de l'urètre, du vagin et de l'anus. Ils sont très importants pour contrôler la vessie et les intestins, et stabiliser le bassin et le dos. Ils ont aussi une fonction de soutien des organes et une fonction sexuelle.

Les muscles du plancher pelvien s'affaiblissent sous l'effet de l'accouchement, de changements hormonaux et d'une prise de poids au niveau de l'abdomen pendant la grossesse. Il est donc nécessaire d'accorder l'attention nécessaire aux muscles du plancher pelvien, même après une césarienne. Pour préserver l'intégrité des fonctions susmentionnées, il est très important d'exercer les muscles du plancher pelvien après la grossesse.

Exercices



Sur le dos, les genoux pliés

1. Inspirer (gonfler le ventre) et expirer en serrant et soulevant brièvement et rapidement les muscles du plancher pelvien (retenir l'urine), relâcher ; (nécessaire lorsque vous toussiez, riez, soulevez des charges, etc.)
répéter 10 x
2. Inspirer (gonfler le ventre) et expirer en serrant et soulevant les muscles du plancher pelvien, maintenir 6 sec, relâcher ; (nécessaire au soutien des organes et pour améliorer l'endurance musculaire)
répéter 10 x



Assis, le dos droit, se pencher vers l'avant jusqu'aux crêtes iliaques:
idem que 1. et 2.



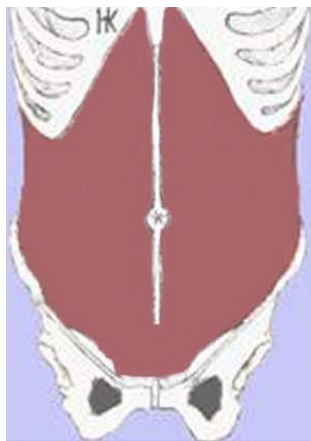
Debout : idem que 1. et 2.

Points d'attention:

- Répétez ces exercices régulièrement (100 fois par jour)!
- Pour un fonctionnement correct des muscles du plancher pelvien, il est également important de bien relâcher ces muscles entre les exercices (surtout en cas de douleurs pelviennes pendant/après la grossesse).
- N'exercez pas les muscles du plancher pelvien pendant que vous urinez à cause du risque d'infections. Essayez toujours de vider votre vessie en 1 fois sans pousser à partir du ventre.
- Prévenez le gynécologue ou le médecin généraliste en cas de perte urinaire persistante (sport, toux, éternuement, rire, soulèvement de charges, etc.). Un bon contrôle des muscles du plancher pelvien est nécessaire dans ce cadre.



Correction de la posture



A. Le muscle transverse de l'abdomen

Quoi?

Le muscle transverse de l'abdomen est un muscle profond des abdominaux. Il se trouve sur la partie latérale de l'abdomen, juste devant la colonne vertébrale. Il stabilise le bassin et le bas du dos. La courbure naturelle du dos (léger creux dans le bas du dos) est ainsi maintenue.

Pendant la grossesse, le muscle transverse de l'abdomen s'allonge et s'affaiblit, et le centre de gravité se déplace vers l'avant. Ces modifications font avancer le ventre et augmentent le creux dans le bas du dos. Des exercices sont nécessaires pour remettre ce muscle en forme et ainsi apporter un soutien suffisant au dos et au bassin.

Exercices



Sur le dos, les genoux pliés contracter les muscles du plancher pelvien et aplatir le bas-ventre (comme pour fermer votre fermeture éclair)

tenir 6 secondes, relâcher



Debout

contracter les muscles du plancher pelvien et aplatir le bas-ventre (comme pour fermer votre fermeture éclair)

tenir 6 secondes, relâcher

Quelques exercices de stabilisation



1. Sur le dos, les genoux pliés, les genoux et les pieds joints; contracter les muscles du plancher pelvien et aplatir le bas-ventre, déplacer les genoux en alternance vers la droite et vers la gauche; répéter 10x



2. Sur le dos, les genoux pliés: contracter les muscles du plancher pelvien et aplatir le bas-ventre, tourner un genou vers l'extérieur, le ramener vers l'intérieur, relâcher. Le bassin et le tronc ne doivent pas bouger; 10x à gauche et 10x à droite



3. Sur le dos, les genoux pliés: contracter les muscles du plancher pelvien et aplatir le bas-ventre, tendre une jambe, le talon reste en contact avec le tapis, replier la jambe, relâcher; 10x à gauche et 10x à droite

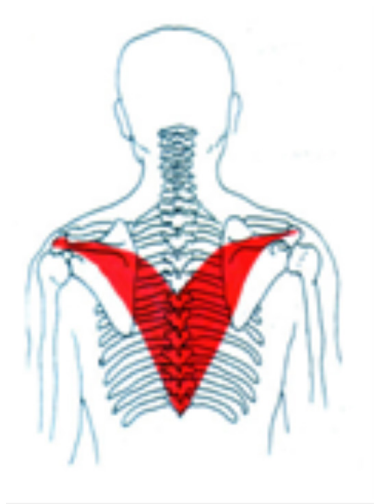


4. Sur le dos, les genoux pliés: contracter les muscles du plancher pelvien et aplatir le bas-ventre, lever les fesses, redescendre, relâcher; répéter 10 x



5. Sur le côté, les genoux pliés: contracter les muscles du plancher pelvien et aplatir le bas-ventre, tourner un genou vers l'extérieur, le ramener vers l'intérieur, relâcher. Le bassin et le tronc ne doivent pas bouger 10x à gauche et 10x à droite

B. Muscles intermédiaires des omoplates



Quoi?

Les muscles situés entre les omoplates sont importants pour maintenir la courbure naturelle de la partie supérieure du dos (légèrement arrondie). En raison de la prise de poids au niveau de l'abdomen et de la poitrine pendant la grossesse, ces muscles s'allongent et s'affaiblissent. Le haut du dos s'arrondit alors de manière excessive et les épaules se déplacent vers l'avant.

Exercices



FAUT



CORRECT

Assis ou debout

contracter les muscles du plancher pelvien, aplatir le bas-ventre, ramener les épaules vers l'arrière et vers le bas, tenir 6 secondes, relâcher.

Remarque : faites bien attention à votre posture lorsque vous nourrissez et prenez soin de votre bébé

3

Exercices de circulation

Les changements hormonaux pendant la grossesse provoquent une dilatation des vaisseaux sanguins. Ceux-ci peuvent aussi être pincés au niveau de l'aîne en raison du poids du bébé qui augmente dans l'abdomen.

Le liquide lymphatique est ainsi moins facilement renvoyé vers le cœur, ce qui peut entraîner une accumulation de liquide (oedème) dans les jambes et les mains.

Après la grossesse, le liquide présent peut encore mettre quelques semaines à disparaître.

En cas d'oedème au niveau des jambes:

- faites des exercices de circulation
- surélevez régulièrement les pieds
- évitez de croiser les jambes en position assise
- ne portez pas de vêtements serrés

Exercices

Sur le dos, assis ou debout

- faire de grands cercles avec les pieds à partir des chevilles
- lever et descendre les pieds depuis les chevilles
- étirer les orteils
- fléchir et tendre une jambe
- contracter les muscles des cuisses
- contracter les muscles fessiers

Marcher

4

Remarques générales

- Ne jamais pousser (presser) depuis le ventre pendant les exercices. Pour éviter de le faire, mieux vaut expirer calmement avec le ventre pendant l'exercice.
- Ne commencez pas trop tôt les exercices abdominaux lourds. Les muscles du plancher pelvien et les muscles posturaux doivent d'abord être suffisamment forts et les muscles abdominaux éventuellement divergents doivent être sous contrôle ! Lorsque le contrôle est suffisant, vous pouvez commencer à pratiquer des sports plus légers (natation, vélo, exercices de fitness légers, etc.) après six semaines. Vous pouvez commencer les sports plus lourds (course à pied, tennis, squash, volley-ball, etc.) après 3 à 4 mois.
- Tournez-vous toujours sur le côté quand vous vous levez.
- Évitez de soulever des poids lourds ou les mouvements de poussée et de traction lourds pendant les 6 premières semaines.

Les exercices mentionnés sont les principaux exercices de base de la thérapie postnatale. Vous pouvez commencer immédiatement après la naissance. À partir de 6 semaines (éventuellement plus tôt en cas de douleurs), les exercices postnataux peuvent être poursuivis chez un kinésithérapeute spécialisé.

Essayez de vous motiver à continuer à vous exercer (même si vous ne présentez pas de douleurs). Si vos muscles abdominaux et/ou du plancher pelvien restent affaiblis trop longtemps, vous pouvez souffrir de maux de dos et/ou de problèmes d'incontinence à long terme.

Contact

AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE

Deltalaan 1

8800 Rumbeke

Secrétariat revalidation

t 051 23 77 18

Salle de revalidation

t 051 23 77 47

Secrétariat gynaeologie

t 051 23 63 96

AZ DELTA CAMPUS MENEN

Oude Leielaan 6

8930 Menen

Secrétariat revalidation

t 056 52 26 85

Salle de revalidation

t 056 52 23 60

Secrétariat gynaeologie

t 056 52 22 44

CAMPUS TORHOUT

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

Secrétariat revalidation

t 050 23 24 92

Salle de revalidation

t 050 23 25 41

Secrétariat gynaeologie

t 050 23 24 46

www.azdelta.be

www.fysische-geneeskunde-azdelta.be

Source: info fysische geneeskunde & revalidatie