

Renseignements destinés aux patientes

## **Prendre soin de son corps pendant la grossesse** **(Information for patients about Care of your body in pregnancy – French)**



### **Départements de kinésithérapie des maternités locales :**

Inverclyde Royal Hospital	01475 504 373
Princess Royal Maternity	0141 201 3432
Queen Elizabeth University Hospital	0141 201 2324
Royal Alexandra Hospital	0141 314 6765
Vale of Leven Hospital	01389 817 531
Wishaw General Hospital	01698 366 420

Cette brochure est destinée à vous aider à limiter les pressions exercées sur votre corps pendant la grossesse et à vous soulager. Elle présente des exercices doux et des méthodes de relaxation que vous pouvez pratiquer dès le début de la grossesse.

## Prendre soin de votre dos pendant la grossesse :

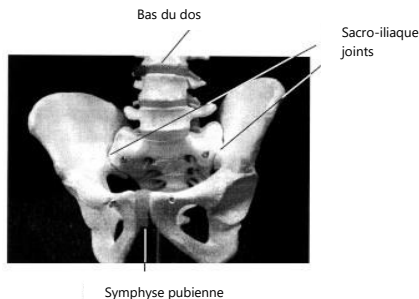
De nombreuses femmes sans problèmes de dos développent des maux de dos au cours de leur grossesse. Cela est dû aux changements hormonaux et posturaux.

Votre bassin (ou ceinture pelvienne) est composé de trois os et de trois articulations. Une de ces articulation se trouve à l'avant du bassin et les deux autres sont à l'arrière. Les os forment une

cavité protectrice pour la vessie, l'utérus et les intestins. Votre colonne vertébrale est constituée de nombreux petits os (les vertèbres). Des ligaments et des muscles soutiennent les articulations de votre colonne vertébrale et de votre bassin pour vous donner de la stabilité et de vous aider à maintenir une bonne posture.

Les changements hormonaux pendant la grossesse assouplissent ces ligaments. Cela peut entraîner une augmentation du mouvement des articulations pouvant provoquer des douleurs dans le dos et le bassin. Le poids de votre bébé et les changements dans votre posture peuvent exercer une pression supplémentaire sur votre dos.

Il est important d'adopter une bonne posture en position debout et assise, car elle permet de réduire la pression sur notre corps.



## **Vous avez mal au dos ou des douleurs pelviennes ?**

Si vous avez mal au dos ou des douleurs pelviennes, vous pouvez consulter directement votre kinésithérapeute spécialisé(e) local(e).

## **S'allonger sur le dos pendant la grossesse**

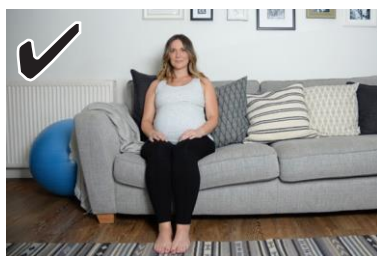
Durant les premières semaines d'une grossesse normale et saine, les femmes peuvent être rassurées : se reposer, dormir et faire de l'exercice dans toute position qu'elles trouvent confortable est sans danger pour elles et leur bébé.

Après 19 semaines de grossesse, il est déconseillé de s'allonger sur le dos, sauf pendant de très courtes périodes, et vous devriez envisager d'autres positions, en particulier si vous avez été informée de complications durant votre grossesse.

## **Ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter à tout prix**

Les images suivantes montrent des exemples de bonnes et de mauvaises postures.

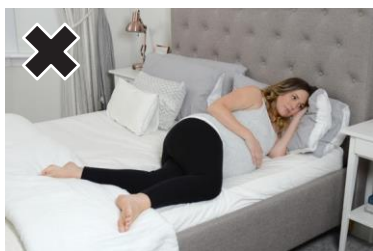
### **Positions assises**



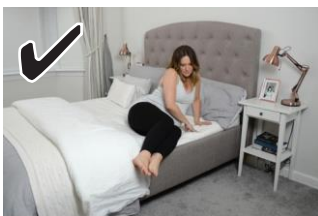
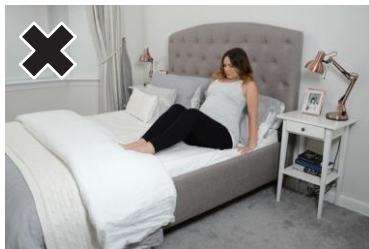
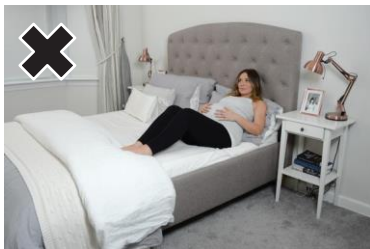
# Postures et activités

Ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter à tout prix

## Positions allongées

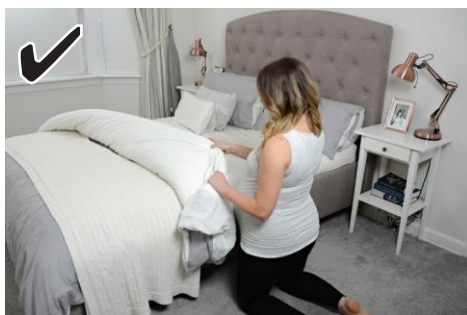


## Sortir du lit



# Soulever des objets et effectuer des tâches ménagères

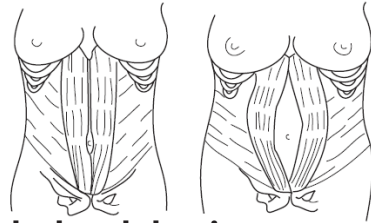
## Ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter à tout prix



## Les muscles abdominaux

Ces muscles s'étirent naturellement au fur et à mesure que votre bébé grandit et en conséquence, ils s'affaiblissent. Vous allez peut-être remarquer une zone surélevée, un gonflement, se formant au milieu de votre ventre lorsque vous bougez au lit ou dans votre bain, là où ces muscles se sont distendus. Il est important de prendre soin de ces muscles pour soutenir votre dos, votre bébé et de maintenir une bonne posture. Essayez d'éviter ou de minimiser les mouvements qui provoquent l'apparition de ce gonflement. Vous pouvez réduire ce phénomène en adoptant une bonne posture et en roulant sur le côté pour vous mettre au lit et en sortir. Notre corps possède des muscles abdominaux particuliers qui agissent comme une sangle pour vous soutenir, vous et votre bébé. Nous les appellerons les « muscles profonds du ventre ».

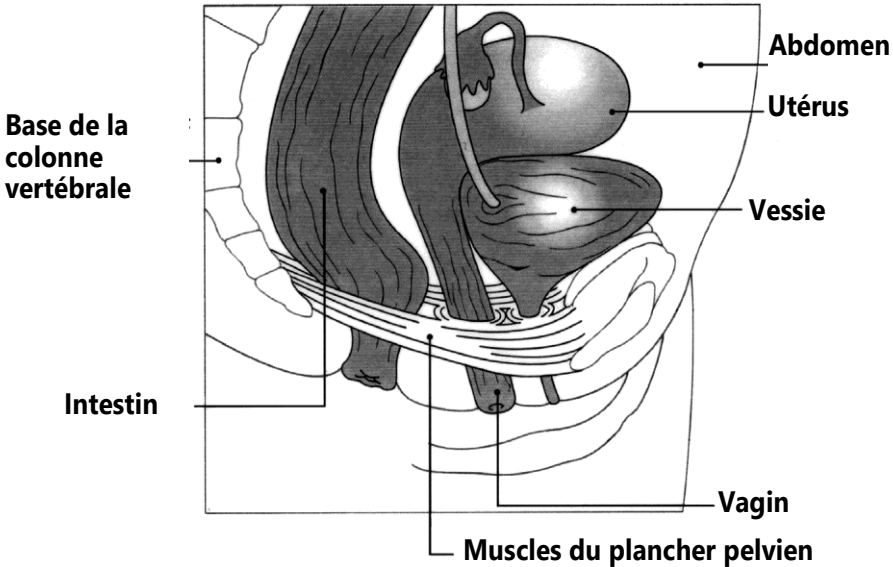
### Séparation des muscles abdominaux



### Exercice pour les muscles profonds abdominaux

- Placez votre main sous votre ventre.
- Inspirez par le nez.
- Lors de l'expiration, contractez doucement les muscles du bas-ventre. Votre ventre doit s'écarter de votre main et se rapprocher du bas du dos.
- Essayez de maintenir cette position pendant quelques secondes tout en respirant doucement.
- Puis détendez-vous.
- Augmentez la durée de l'exercice au fur et à mesure que vos muscles se renforcent, jusqu'à ce que vous puissiez maintenir la position jusqu'à 10 secondes. Essayez de le faire jusqu'à 10 fois au total.
- Répétez cet exercice plusieurs fois par jour.

# Les muscles du plancher pelvien



Le plancher pelvien forme un large hamac de muscles entrecroisés qui constituent le fond du bassin, maintenus en place par des ligaments qui soutiennent les organes pelviens, le dos et les articulations pelviennes ainsi que votre bébé. Le poids de votre bébé qui augmente pendant la grossesse, puis l'accouchement, peuvent affaiblir les muscles de votre plancher pelvien. Cela peut entraîner certains problèmes du plancher pelvien, tels que :

- une diminution du contrôle de la vessie et des intestins
- une diminution des sensations et du plaisir pendant les rapports sexuels
- une diminution du soutien des articulations du bassin et du dos
- un risque accru de prolapsus vaginal

L'exercice des muscles du plancher pelvien pendant et après la grossesse peut vous aider à vous protéger de ces problèmes, à court et à long terme.

## **Les exercices du plancher pelvien, c'est pour la vie**

Essayez de mettre en place une routine quotidienne d'exercices des muscles du plancher pelvien.

## Exercices du plancher pelvien

- Allongez-vous, asseyez-vous ou tenez-vous debout, les genoux légèrement écartés.
- Imaginez que vous essayez de retenir un gaz et, en même temps, d'arrêter votre flux d'urine. La sensation est celle d'un « serrement et d'un soulèvement », fermant et remontant les muscles entourant l'anus et le vagin. C'est ce qu'on appelle une « contraction du plancher pelvien ».
- Il est important que vous vous concentriez sur le bon groupe de muscles. Vous ne devez pas faire travailler les muscles de vos jambes, serrer les fesses ou retenir votre respiration lorsque vous effectuez ces exercices. Il est normal de ressentir une légère tension dans le bas de votre abdomen.
- N'effectuez **pas** ces exercices lorsque vous urinez, car cela pourrait nuire à la vidange normale de la vessie (la miction).

Pour renforcer les muscles du plancher pelvien, vous devez effectuer des exercices lents et des exercices rapides.

### Exercices lents

- Contractez les muscles de votre plancher pelvien, maintenez-les serrés, puis relâchez-les et laissez-les se détendre complètement. Combien de temps pouvez-vous maintenir la contraction ?
- Répétez la contraction et maintenez-la jusqu'à ce que les muscles de votre plancher pelvien se fatiguent. Combien de fois pouvez-vous répéter la contraction ?
- L'objectif est d'arriver à effectuer 10 contractions lentes, en les maintenant chacune pendant 10 secondes.

### Exercices rapides

- Contractez rapidement les muscles de votre plancher pelvien, puis relâchez-les immédiatement. Combien de fois pouvez-vous effectuer cette contraction rapide avant que les muscles ne se fatiguent ?
- L'objectif est d'arriver à effectuer 10 contractions rapides.
- Laissez toujours les muscles se détendre complètement après chaque contraction.



Essayez de faire travailler les muscles jusqu'à ce qu'ils se fatiguent et effectuez les exercices régulièrement pour renforcer vos muscles et les rendre plus efficaces.

Il est important d'effectuer les exercices du plancher pelvien au moins 3 fois par jour.

Vous pouvez contracter les muscles du plancher pelvien avant d'éternuer, de tousser et de soulever un objet afin de les protéger contre les tensions et les fuites d'urine.

**Essayez l'application NHS Squeezy APP pour les femmes** - elle vous rappellera d'effectuer vos exercices du plancher pelvien.

### **Vous avez des problèmes d'incontinence urinaire ou anale ?**

Si vous avez des problèmes de contrôle de la vessie ou des intestins, vous pouvez consulter directement votre kinésithérapeute spécialisé(e) local(e).

### **L'activité physique durant la grossesse**

Une activité physique d'intensité légère à modérée a énormément de bienfaits, autant pour vous que pour le bébé à naître, et la plupart des femmes en bonne santé pourront trouver une activité modérée bénéfique pendant leur grossesse.

Chaque femme a un niveau de condition physique différent avant sa grossesse et si vous avez l'habitude de faire de l'exercice, vous pouvez continuer votre routine normale si vous vous sentez en forme.

La grossesse peut être une bonne opportunité d'améliorer votre condition physique générale. Si vous ne faites pas beaucoup d'exercice, vous pouvez commencer par des exercices à faible impact ou des activités telles que la marche ou la natation. Vous souhaitez peut-être suivre des cours spécifiques pour femmes enceintes avec un instructeur qualifié, par exemple l'aqua natal, le yoga prénatal ou le Pilates prénatal.

Au fur et à mesure que votre grossesse évolue vers son terme, n'oubliez pas qu'il est naturel de ralentir. Il est important d'éviter toute activité qui provoque des douleurs importantes.

Pour plus d'informations sur l'exercice pendant la grossesse, consultez :

**[https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication\\_files/POGP-FFPregnancy.pdf](https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-FFPregnancy.pdf)**

# Activité physique pour les femmes enceintes



Aide à contrôler la prise de poids



Aide à réduire les problèmes d'hypertension artérielle



Aide à prévenir le diabète gestationnel



Améliore la forme physique



Améliore le sommeil



Améliore l'humeur

**Vous n'êtes pas active ?**  
Commencez progressivement

**Déjà active ?**  
Poursuivez votre activité



Pratiquez des activités de **renforcement musculaire** deux fois par semaine

**Chaque activité compte**, par tranche d'au moins 10 minutes

**Protégez votre ventre des chocs**

**Aucune preuve d'effets négatifs**



**Écoutez votre corps et adaptez**

Recommandations des directeurs généraux de la santé britanniques de 2017 : Activité physique pendant la grossesse. [bit.ly/startactiveinfo](http://bit.ly/startactiveinfo)

# Exercices

## Exercices de bascule du bassin

Les exercices de bascule du bassin suivants peuvent vous aider à réduire les douleurs lombaires et à améliorer votre posture :

### Exercice 1 : À quatre pattes

Mettez-vous à quatre pattes par terre ou sur un lit.

Basculez votre coccyx vers le sol pour arrondir votre dos, tel un chat en colère, en rentrant le ventre.

Maintenez cette position pendant quelques secondes, puis relâchez lentement.

Inclinez maintenant votre coccyx vers l'avant pour aplatir votre dos.

Répétez l'exercice autant que vous le pouvez.

Vous pouvez effectuer cet exercice en étant allongée sur le côté.



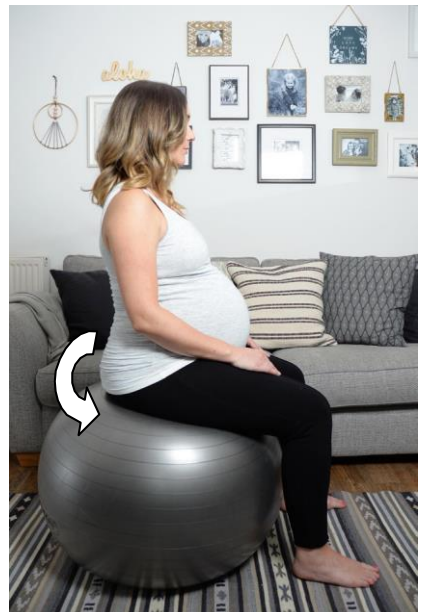
### Exercice 2 : Assise sur un gros ballon

Commencez par vous asseoir en vous tenant droite sur un gros ballon, les pieds à plat sur le sol.

Adoptez une « bonne posture ».

Prenez une position avachie, en laissant le ballon rouler avec vous, puis laissez le ballon rouler doucement avec vous pour revenir à la position initiale.

Répétez l'exercice autant que vous le pouvez.



# Autres problèmes liés à la grossesse

## Crampes

Elles sont dues à des modifications chimiques du corps et à des pressions variables dans l'abdomen.

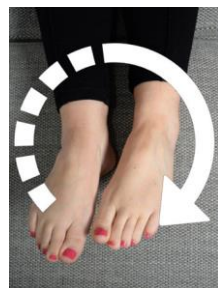
### Conseils :

- Évitez les chaussures à talons hauts
- Évitez de vous asseoir les jambes croisées
- Massez le(s) muscle(s) du mollet

Avant d'aller au lit, essayez exercices suivants :

### 1. Pompes et rotations de la cheville

10 fois dans  
chaque sens,  
rapidement



### 2. Étirements du mollet

Essayez de vous appuyer contre un mur et maintenez l'étirement pendant quelques instants.

Vous pouvez également faire un étirement du mollet en position assise, en gardant la jambe tendue et en tirant les orteils vers vous. Maintenez l'étirement quelques instants, puis relâchez. Répétez l'exercice des deux côtés si nécessaire.



## Chevilles gonflées et varices

### Conseils :

- Évitez de vous asseoir les jambes croisées
- Évitez de rester debout trop longtemps
- Envisagez de porter de bas de contention
- Essayez les pompes de la cheville expliquées à la page précédente et répétez l'exercice pendant 30 secondes ou plus à la fois.

## Doigts engourdis ou douleurs au poignet

Ce problème, qui se manifeste souvent le matin au réveil et la nuit, est dû à une rétention d'eau dans le corps, ce qui augmente la pression au niveau du poignet. Votre kinésithérapeute vous conseillera et pourra vous fournir des supports de poignet à porter la nuit, ce qui pourrait contribuer à régler le problème.

**Remarque : si vous avez les chevilles et les doigts gonflés, le visage bouffi, des maux de tête ou voyez des points de lumières clignotants, veuillez consulter un médecin immédiatement.**

## Poussée des côtes

On appelle ainsi la gêne ressentie au niveau des côtes inférieures. Celle-ci est due au fait que votre bébé qui grandit pousse vos côtes hors de leur position normale.

### Conseils :

- Essayez de changer fréquemment de position et évitez de vous asseoir sur des chaises basses.
- Lever le bras du côté affecté et vous pencher sur le côté dans le sens opposé de la douleur pourrait temporairement vous soulager.



## **Douleurs des ligaments ronds**

Les douleurs des ligaments ronds sont fréquentes pendant la grossesse. Les ligaments ronds soutiennent votre utérus et s'étirent à mesure que votre bébé grandit, ce qui peut provoquer des douleurs. Ces douleurs peuvent se situer d'un côté ou de l'autre de votre bas-ventre et ressembler à un point de côté.

### **Conseils pour soulager les douleurs des ligaments ronds :**

1. Changez régulièrement de position et reposez-vous si vous avez mal.
2. Effectuez des mouvements plus lents et soutenez votre abdomen lorsque vous vous levez du lit ou d'une chaise.
3. Soutenez votre abdomen lorsque vous toussiez ou éternuez. Se pencher légèrement vers l'avant et plier les genoux vers l'abdomen peut s'avérer utile.
4. Allongez-vous sur côté opposé à la douleur.
5. Un Tubigrip ou une ceinture de maintien pourrait vous soulager. Il est possible que votre kinésithérapeute local puisse vous en fournir.
6. Des exercices de bascule du bassin (voir page 11 de cette brochure).
7. Un bain chaud pourrait vous soulager.

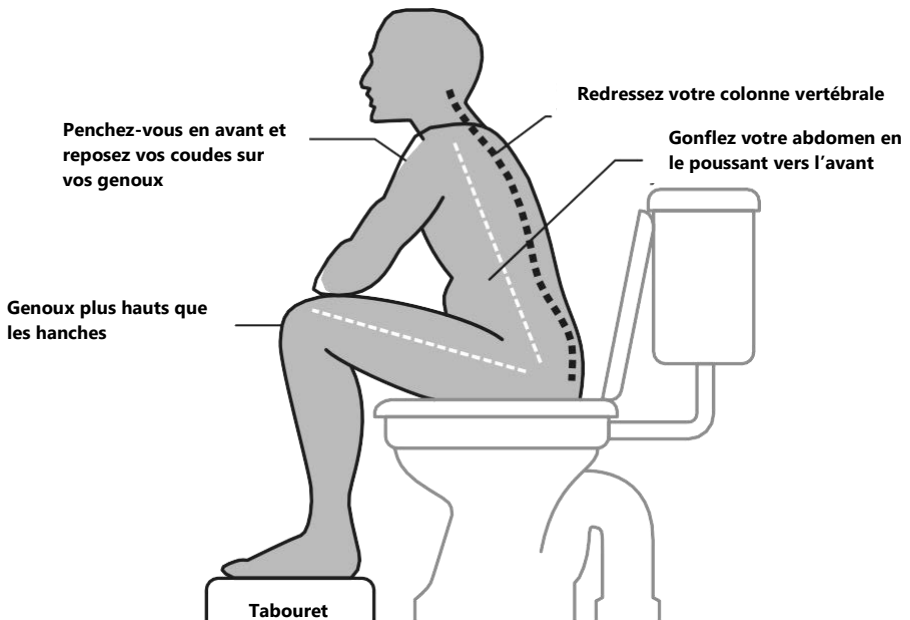
#### **Remarque :**

**Il est important que vous mentionniez à votre sage-femme ou à votre médecin que vous souffrez de douleurs abdominales, car toute apparition soudaine de douleurs abdominales doit être contrôlée.**

**Vous ne devez pas présumer qu'il ne s'agit que de douleurs des ligaments ronds.**

# Constipation

- La constipation est fréquente pendant la grossesse en raison des changements hormonaux.
- La constipation peut vous amener à beaucoup pousser pour aller à la selle, ce qui peut exercer une pression sur votre plancher pelvien. Dans certains cas, cela peut provoquer des hémorroïdes.
- S'asseoir correctement sur les toilettes peut diminuer cet effort et faciliter l'évacuation des selles.
- Être déshydratée peut également augmenter le risque de constipation. Essayez de boire au moins 1,5 à 2 litres de liquide par jour.
- Augmenter votre consommation de fibres peut s'avérer utile.
- Si vous avez du mal à gérer votre constipation, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Ceux-ci pourront vous suggérer des médicaments (laxatifs).



## **Bouleversements émotionnels**

Les changements hormonaux durant la grossesse peuvent entraîner des sautes d'humeur et parfois des troubles de la mémoire. Ces changements peuvent affecter comment vous vous sentez et comment vous vivez votre grossesse. Si ces changements émotionnels vous inquiètent, parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin.

## **Stress, Tensions et Relaxation**

Certaines femmes se sentent extrêmement fatiguées et d'autres ressentent des douleurs qui peuvent être liées au fait qu'elles sont tendues.

Savoir comment prévenir les tensions est une aptitude précieuse qui vous sera bénéfique pendant votre grossesse.

- Il a été démontré que l'apprentissage d'une technique de relaxation et son utilisation régulière permet de faire baisser une tension artérielle légèrement élevée.
- Les femmes qui apprennent la relaxation et l'utilisent pendant le travail supportent généralement mieux la douleur et ont le sentiment de mieux maîtriser la situation.
- Pendant la grossesse, la pratique de la relaxation vous aidera à vous reposer plus efficacement et à vous rendormir si vous vous réveillez pendant la nuit.
- Essayez de pratiquer la relaxation au moins une fois par jour.

## **Ressources utiles dédiées à la relaxation**

[www.ntw.nhs.uk/resource-library/relaxation-techniques/](http://www.ntw.nhs.uk/resource-library/relaxation-techniques/)

Ce site Web contient des fichiers audio de techniques de relaxation pouvant s'avérer efficaces pour soulager le stress et acquérir un sentiment de bien-être. Disponibles avec des voix masculines et féminines.

<https://pogp.csp.org.uk/publications/mitchell-method-simple-relaxation>

## **Autres ressources utiles :**

<https://pogp.csp.org.uk/content/information-patients>

## **Essayez l'application NHS Squeazy APP pour les femmes**

Elle vous rappellera d'effectuer vos exercices du plancher pelvien.