



# Exercices et conseils postnatals

(Post-Natal Exercise and Advice – French)



## Département de kinésithérapie

Princess Royal Maternity : **0141 201 3432**



Queen Elizabeth University Hospital : **0141 201 2324**



Royal Alexandra Hospital : **0141 314 6765**



**[www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy](http://www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy)**

## **Introduction**

Ce programme d'exercices et de conseils a été conçu avec les objectifs suivants :

- favoriser le rétablissement et le confort
- prévenir les maux de dos et les douleurs pelviennes
- prévenir des problèmes urinaires, intestinaux et de prolapsus
- améliorer votre forme physique et votre bien-être

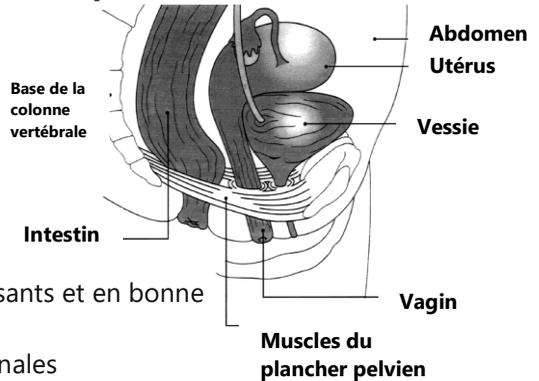
Votre kinésithérapeute vous expliquera les exercices de manière plus détaillée, et cette brochure vous servira d'aide-mémoire lorsque vous serez de retour à votre domicile. Après avoir appris ce programme, celui-ci est facile à réaliser et ne demande que peu de temps chaque jour. Essayez de trouver du temps chaque jour pour ces exercices et commencez dès maintenant.

# Les muscles du plancher pelvien (le périnée)

## Où sont-ils ?

Ils se trouvent sous la vessie, les intestins et l'utérus.

Ils forment un hamac fixé aux os du bassin.



## Quel est leur rôle ?

Des muscles du plancher pelvien puissants et en bonne santé peuvent contribuer à :

- prévenir les fuites urinaires et anales
- protéger contre le prolapsus (descente d'organes)
- augmenter le plaisir lors des rapports sexuels
- diminuer les sensations de gêne et les œdèmes
- favoriser le rétablissement.

## Après une grossesse et un accouchement

- le plancher pelvien (périnée) peut être plus faible et incapable de fonctionner comme décrit ci-dessus.
- Pour rétablir la force et l'endurance de ces muscles, commencez les exercices du plancher pelvien dès que vous avez uriné 3 à 4 fois après la naissance de votre bébé ou 3 à 4 fois après le retrait d'un cathéter.
- Les exercices du plancher pelvien (rééducation périnéale) peuvent être pratiqués sans danger si vous avez des points de suture. Commencez doucement.

## Exercice du plancher pelvien

Allongez-vous, asseyez-vous ou tenez-vous debout, les genoux légèrement écartés. Imaginez que vous essayez de retenir des 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 ».

### Attention :

- Ne retenez pas votre respiration
- Ne serrez pas les jambes l'une contre l'autre
- Ne serrez pas les fesses
- N'effectuez pas cet exercice lorsque vous urinez

Pour plus de confort, contractez les muscles du plancher pelvien avant de tousser, d'éternuer ou d'effectuer des mouvements.

# Élaborez votre propre programme de rééducation périnéale

## Développez progressivement :

- la force
- l'endurance
- la coordination

## Tout d'abord, trouvez votre « point de départ »

Contractez les muscles du plancher pelvien comme décrit précédemment et maintenez la position pendant autant de secondes que possible (maximum 10 secondes).

Pendant combien de secondes pouvez-vous maintenir cette contraction ?

Relâchez la contraction et reposez-vous pendant quatre secondes, puis répétez autant de fois que vous le pouvez (maximum de 10 cycles).

Combien de cycles de contractions-relâchements arrivez-vous à effectuer ?

Effectuez maintenant l'exercice de base du plancher pelvien, mais contractez et soulevez rapidement, puis relâchez immédiatement et détendez complètement. C'est ce qu'on appelle une contraction rapide et cela aidera vos muscles à réagir rapidement lorsque vous riez, toussiez, éternuez, faites de l'exercice ou soulevez un objet.

Combien de contractions rapides arrivez-vous à effectuer ?   
(10 au maximum)

Ceci devient votre « point de départ ».

## Ensuite

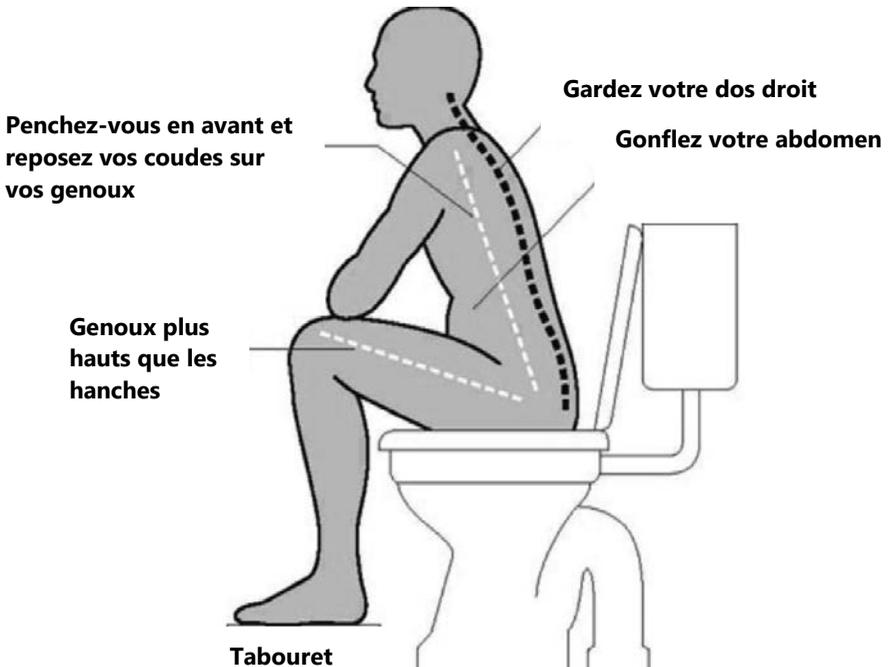
- Répétez le « point de départ » quatre à six fois par jour.
- Établissez un rapport entre ces exercices et les moments où vous nourrissez votre bébé ou d'autres activités pour ne pas les oublier.
- Le « point de départ » évoluera progressivement. La durée du maintien de la contraction et le nombre de répétitions augmenteront.
- Continuez à inclure ces exercices du périnée dans votre routine quotidienne, tout au long de votre vie.

## Problèmes ou difficultés

Si vous êtes inquiète, parlez-en à votre médecin, à votre kinésithérapeute ou à votre sage-femme.

## La position la plus confortable pour aller à la selle

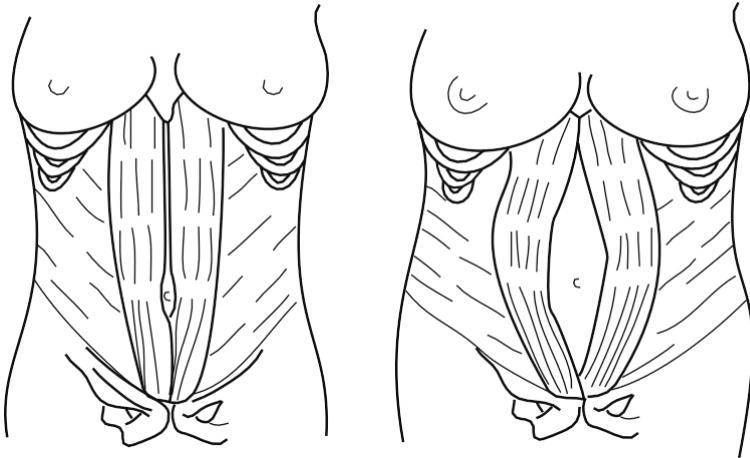
- Lorsque vous êtes assise sur les toilettes, veillez à ce que vos pieds reposent sur le sol ou sur un petit tabouret. Détendez-vous et prenez votre temps.
- Lorsque vous allez à la selle, vous serez peut-être confortable avec un soutien supplémentaire. Essayez de tenir fermement une serviette hygiénique devant votre rectum en maintenant une pression régulière.  
Soutenir une plaie avec une serviette pliée peut également aider.
- Ne forcez pas.
- Expirer lors de l'évacuation des selles ou lorsque vous urinez peut aider.
- La position idéale est indiquée sur le schéma suivant.



# Les muscles abdominaux

## Pourquoi faire de l'exercice ?

- La grossesse étire ces muscles.
- Ils contribuent à soutenir et à protéger votre dos.
- Chez certaines femmes, la grossesse peut entraîner un écartement/une séparation des muscles abdominaux, communément appelé **DRAM** - diastasis des muscles droits de l'abdomen.
- Cela peut se produire en raison de l'augmentation de la taille du ventre et des effets des hormones produites pendant la grossesse.



L'écartement abdominal diminue la force de la paroi abdominale et peut contribuer à l'apparition de lombalgies et à des douleurs pelviennes.

Un léger écartement des muscles abdominaux, de trois doigts de largeur, est courant après la plupart des grossesses et ne constitue pas un problème. Mais si

- L'écartement mesure plus de quatre doigts de largeur, ou si
- Un petit gonflement visible fait saillie au niveau de votre ligne médiane
- Vos doigts peuvent s'enfoncer profondément dans votre abdomen

alors vous devez prendre quelques précautions lorsque vous faites de l'exercice et d'autres activités.

Les facteurs pouvant augmenter le risque de développer un diastasis abdominal sont les suivants :

- Avoir accouché de jumeaux ou d'un gros bébé.
- Être menue.
- Une mauvaise posture.
- Un étirement des muscles lors de grossesses antérieures.
- Un faible tonus musculaire abdominal.

### **Comment vérifier si vous souffrez de la diastasis des grands droits de l'abdomen (DRAM)**

- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le lit.
- Placez 4 doigts sur votre abdomen, au-dessus du nombril.
- Soulevez légèrement votre tête et vos épaules de l'oreiller.
- Vous allez sentir les deux muscles abdominaux se rapprocher contre vos doigts ; c'est la taille de l'écartement.
- Lorsque l'écartement sera réduit, il n'y aura plus d'écart évident et vos doigts rebondiront lorsque vous effectuez ce contrôle.

### **Conseils**

- Sortez toujours du lit en pliant les genoux et en contractant doucement vos abdominaux et en vous mettant sur le côté. Faites glisser vos jambes hors du lit en poussant avec vos bras pour vous relever. Faites l'inverse pour vous mettre au lit. **Évitez de passer directement de la position allongée en position assise (action de type sit-up).**
- Minimisez les activités qui impliquent une torsion du corps.
- Contractez et maintenez la contraction des muscles de votre abdomen lorsque vous soulevez votre bébé.
- Évitez de soulever inutilement des objets lourds.
- Vous pourriez avoir besoin d'un support tubi-grip, une ceinture de maintien, et dans ce cas, le kinésithérapeute vous le fournira. Le port de sous-vêtements de soutien soutiendra également l'abdomen.

## Exercices

### Exercice pour les muscles profonds de l'abdomen

- Allongez-vous sur le côté tel qu'indiqué sur la photo.



- Placez votre main sur votre bas-ventre, entre le nombril et le pubis, respirez normalement et laissez votre ventre s'affaisser.
- Inspirez doucement pour vous préparer. Tandis que vous expirez, rentrez la partie basse de votre ventre, puis relâchez.
- Recommencez, mais en gardant vos muscles rentrés tout en continuant à respirer. Essayez de tenir pendant 6 secondes. Sentez votre bas-ventre se contracter sous votre main.

### Progression

- Essayez d'effectuer cet exercice en position assise et debout.
- Augmentez progressivement la durée de l'exercice et le nombre de répétitions (10 secondes, 10 fois).
- Rentez le ventre lorsque vous marchez, êtes debout, lorsque soulevez et portez votre bébé.

## Bascule du bassin

- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Placez votre main sur le bas-ventre.
- Contractez les muscles profonds de l'abdomen comme dans l'exercice précédent.
- Continuez à contracter ces muscles profonds (gainés), en faisant basculer votre bassin vers votre poitrine et en aplatissant le bas de votre dos contre le lit. Maintenez cette position pendant 6 secondes, puis relâchez lentement.
- Respirez normalement tout au long de l'exercice.



## Remarques

- Si votre abdomen se gonfle sous votre main, ne continuez pas l'exercice. Effectuez uniquement des exercices pour les muscles profonds de l'abdomen pendant quelques jours encore, puis réessayez la bascule du bassin.
- Essayez d'effectuer cet exercice dans d'autres positions : assise, debout ou couchée sur le côté.
- Cet exercice peut aider à soulager les maux de dos, les douleurs post-partum et les gaz.
- N'essayez pas d'effectuer des exercices tels que les sit-ups ou le lever des deux jambes en position couchée sur le dos.
- Demandez conseil à votre kinésithérapeute si vous souhaitez effectuer des exercices abdominaux plus avancés ou consultez le site Web.

## Prendre soin de votre dos

Votre dos est mis à rude épreuve pendant 5 à 6 mois après l'accouchement.

### Pourquoi ?

- Pendant et après la grossesse, votre corps subit des changements hormonaux. Ceux-ci peuvent affecter vos articulations, les rendant plus flexibles et plus vulnérables aux tensions ou aux blessures.
- Vos muscles abdominaux et du plancher pelvien (périnée) sont plus faibles. Ils ne soutiennent pas autant votre dos.
- De nombreuses activités liées aux soins de votre bébé - le porter, le nourrir, le laver - peuvent ajouter des tensions dans votre dos.

### Les premiers jours

Pour sortir du lit et vous coucher :

- pliez les deux genoux.
- tournez-vous sur le côté.
- Poussez avec votre bras pour passer en position assise en laissant vos jambes tomber sur le côté du lit.
- Inversez la procédure ci-dessus pour aller au lit ou rampez sur le lit à quatre pattes.

### Soulever

- Pliez les genoux pour vous baisser.
- Contractez les muscles du plancher pelvien et les muscles profonds de l'abdomen avant de vous relever.
- Tenez la charge près du corps.
- Expirez avant de soulever.
- Redressez-vous en commençant par la tête.



## Nourrir votre bébé

- Installez-vous confortablement avant de commencer en plaçant un support dans le bas de votre dos.
- Essayez de placer un oreiller sur vos genoux.
- Si vous allaitez, il n'est peut-être pas nécessaire de placer un oreiller sur vos genoux.
- Essayez de placer un tabouret sous vos pieds et évitez de croiser vos jambes.



## Changer les couches et donner le bain

- L'espace à langer et le bain doivent être à hauteur de votre taille.
- Tenez-vous debout devant un plan de travail ou une commode.
- Ayez tout ce dont vous avez besoin à portée de main.
- Ne laissez jamais le bébé sans surveillance sur une surface élevée.

## Sièges auto

- Essayez de ne pas porter le bébé dans son siège auto.
- Si vous devez le faire, utilisez les deux bras et tenez le siège devant vous.

# La reprise des activités physiques et sportives

## Consignes importantes

- Soyez à l'écoute de votre corps.
- Respectez vos limites.
- Attendez au moins jusqu'à votre rendez-vous de suivi postnatal avant de reprendre le sport.
- Évitez les exercices à fort impact pendant 3 à 6 mois, par exemple la course à pied, les séances de gym, les classes, les poids et haltères.
- Essayez de faire de la marche tous les jours. Augmentez progressivement la distance et votre vitesse de marche pour améliorer votre condition physique.
- Demandez des conseils supplémentaires au kinésithérapeute. Pour des exercices supplémentaires, ce site web peut être utile :  
**[www.POGP.csp.org.uk](http://www.POGP.csp.org.uk)**
- Une bonne application de kinésithérapie pour les exercices des muscles du plancher pelvien (du périnée) : **[www.squeezyapp.com](http://www.squeezyapp.com)**

## Problèmes postnatals ?

**Contactez votre kinésithérapeute local pré et postnatal pour obtenir des conseils :**

- **Maux de dos, douleurs pelviennes ou DRAM jusqu'à 6 semaines après l'accouchement**  
(Au-delà de 6 semaines, contactez votre service local de kinésithérapie générale).
- **Problèmes urinaires ou intestinaux jusqu'à 3 mois après l'accouchement**  
(Au-delà de 3 mois, contactez votre médecin généraliste).

## Coordonnées des services locaux de kinésithérapie pré et postnatale :

Cowal Community Hospital.....	01369 708 340
Inverclyde Royal Hospital.....	01475 504 373
Lochgilphead .....	01546 703 141
Oban.....	01631 788 983
Princess Royal Maternity.....	0141 201 3432
Queen Elizabeth University Hospital.....	0141 201 2324
Royal Alexandra Hospital .....	0141 314 6765
Vale of Leven Hospital .....	01389 817 528