



Gymnastique post-natale

Prendre soin de son corps après l'accouchement

MÉDECINE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

Prof. J.F. KAUX

Dr M. WAGEMANS

Kinésithérapeutes de la Maternité ND Bruyères:

- Aurélie TROMME
- Ludivine DELHEZ

TABLE DES MATIÈRES

Édito	3
Occupez-vous aussi de vous!	4
Le périnée	4
Qu'est-ce que c'est?	4
Comment le renforcer?	6
La sangle abdominale	7
La kiné post-natale	12



ÉDITO

Chère jeune maman,

Ce petit carnet a été créé comme support suite à notre passage dans votre chambre à la Maternité.

Il vous permettra d'effectuer les exercices plus aisément à la maison. Dans 6 semaines, vous pourrez commencer votre rééducation post-natale avec un kinésithérapeute spécialisé.

Nous vous recommandons de suivre les conseils présentés dans cette brochure, afin de protéger votre corps affaibli par la grossesse et la naissance.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Prenez bien soin de vous !

L'équipe des kinés de la Maternité



OCCUPEZ-VOUS AUSSI DE VOUS !

Après la grossesse et l'accouchement, les muscles de la sangle abdominale et du périnée sont distendus et donc affaiblis.

Cette brochure vous donnera une idée de la manière de les re-tonifier.

Cela ne vous prendra qu'une dizaine de minutes par jour et vous évitera bien des soucis à l'avenir.

Par exemple, les fuites urinaires et la descente d'organes peuvent être évitées en réalisant régulièrement les exercices appris.

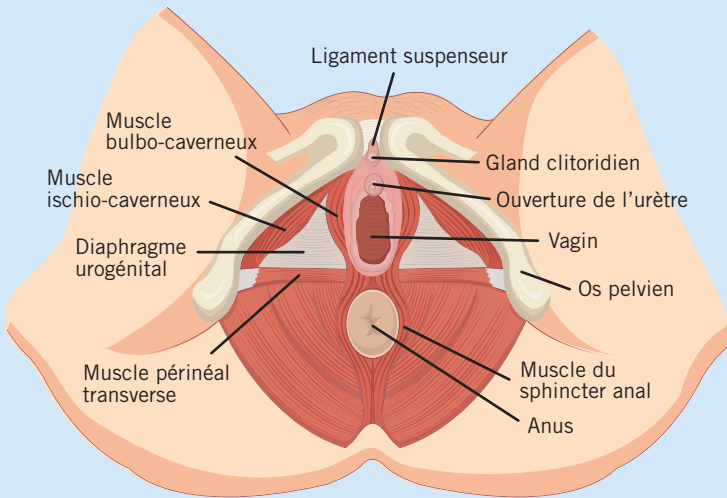
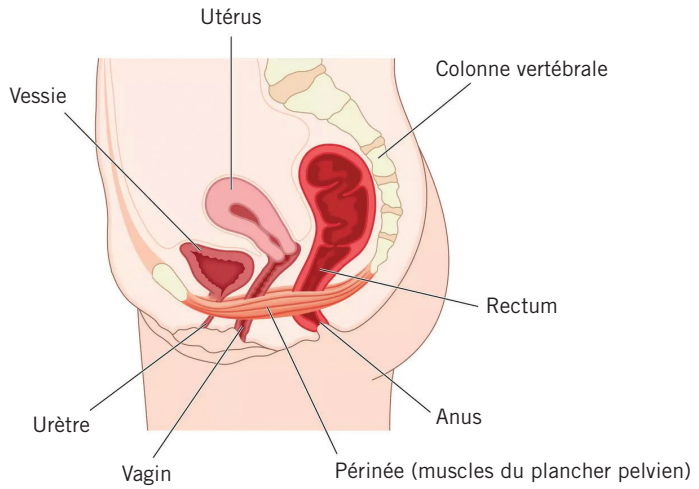
LE PÉRINÉE

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un **ensemble de muscles** qui forme une coupole **sous la vessie, l'utérus et le rectum**.

Ce sont aussi les **muscles autour du vagin et de l'anus**, ceux qu'on contracte pour se retenir d'aller aux toilettes.

Le périnée a donc un **rôle de soutien** au niveau de ces organes.



Pendant la grossesse, le périnée a subi beaucoup de pression.

Le passage du bébé lors de l'accouchement a également étiré ces muscles.

Actuellement, ils sont donc **distendus** et **fragilisés**.

Comment le renforcer ?

Pour travailler ces muscles, il faut **serrer le vagin et l'anus**.

Imaginez que vous vous retenez d'aller uriner ou d'aller à selles.
Attention : les cuisses, les fesses et le ventre ne doivent pas se contracter, il faut serrer seulement à l'intérieur.

Cet exercice est à faire **le plus souvent possible**.

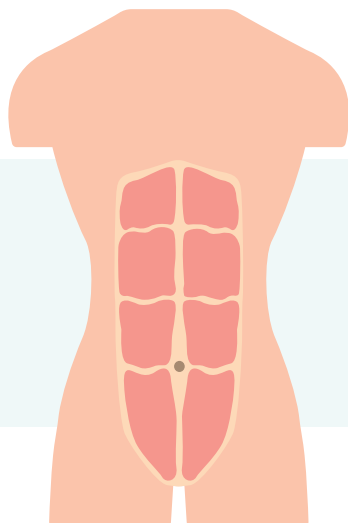
Par exemple, quand vous faites vos courses, quand vous donnez à boire à votre bébé, quand vous vous brossez les dents...

Chaque jour, il faut **au minimum** contracter le périnée **10 fois fort et 10 fois longtemps** (garder serré 5 ou 6 sec).

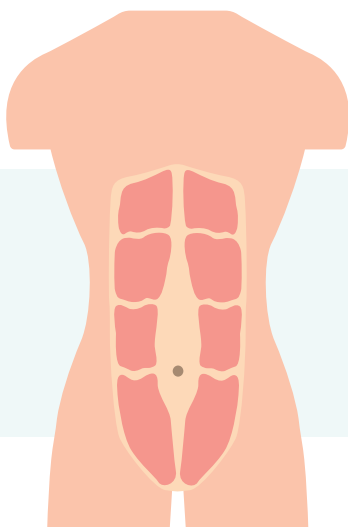
Prenez le temps de bien **relâcher** les muscles entre les exercices.



LA SANGLE ABDOMINALE



Elle est formée de différents muscles qui ont également été relâchés pendant la grossesse. Ils ont dû **s'étirer** et **s'écarter** pour laisser de la place au bébé.



On peut d'ailleurs sentir, à l'avant du ventre, un espace entre les muscles qui s'appelle le **diastasis** des grands droits.



Quand vous tousez, riez ou portez des charges lourdes, la pression augmente très fort à l'intérieur du ventre.

En temps normal, cette pression est contrecarrée par le tonus musculaire du périnée et des abdominaux.

Actuellement, votre sangle abdominale ne joue plus son rôle de soutien car elle est trop distendue.

Ces muscles sont donc **inefficaces** et subissent les **augmentations de pression**.

C'est pourquoi il faut absolument **éviter tous les efforts** car vous risquez de relâcher encore plus votre périnée et votre sangle abdominale!

Règles à respecter

Ne pas faire de sport pendant 6 semaines.

Ne pas porter de charges plus lourdes que votre bébé durant 6 semaines.

Si vous n'avez pas le choix, pliez les jambes, gardez le dos droit et tenez la charge le plus près possible du corps. Redressez-vous en expirant et rentrant le ventre.



Eviter de vous retenir d'aller aux toilettes, et **ne pas pousser** quand vous allez à selles.

Si vous avez des difficultés pour aller à selles, vous pouvez mettre une hauteur sous les pieds, soufflez par la bouche (comme pour gonfler un ballon) et gardez le dos droit.

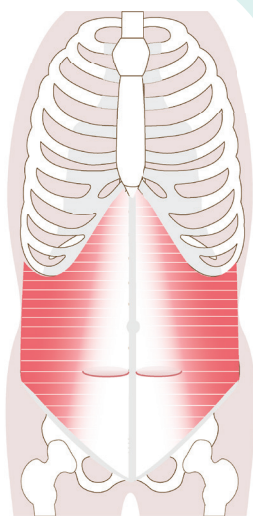
Eviter absolument les abdominaux classiques.

Ce genre d'exercice augmente énormément la pression intra-abdominale et donc le risque d'avoir une descente d'organes ou de fuites urinaires.

Ils sont de plus inefficaces pour obtenir un ventre plat.

Que faire à la place?

Il faut travailler un muscle qui s'appelle le **transverse de l'abdomen**. Il s'insère au niveau de la colonne lombaire et revient vers l'avant du ventre. Il a la forme et la fonction d'une **gaine**. Il a donc pour rôle de soutenir les organes, de maintenir les pressions abdominales, d'affiner la taille et de renforcer le dos.



Comment travailler le transverse de l'abdomen ?

1. Installez-vous correctement

Position **couchée sur le dos** à plat, genoux pliés.

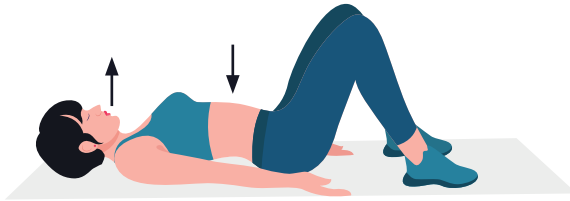
Pour **étirer la nuque**, rentrez le menton et poussez légèrement la base du crâne vers le sol.

Pour **étirer la colonne lombaire**, décollez les fesses du sol et redescendez-les en déroulant votre dos. Imaginez que vous voulez poser les fesses le plus près possible des pieds.

2. Contractez le périnée

3. Soufflez en rentrant le bas du ventre, comme si vous remontiez une tirette du pubis vers le nombril.

Attention, le ventre ne doit pas se durcir mais juste rentrer. Il faut souffler librement, sans pincer les lèvres.



4. En fin d'expiration, maintenez cette posture quelques secondes, sans respirer.

LA KINÉ POST-NATALE

Même si vous ne ressentez aucun symptôme lié au relâchement musculaire, nous vous conseillons vivement de réaliser des séances de kiné.

Ces séances peuvent être prescrites par votre gynécologue ou médecin traitant, environ 6 semaines après l'accouchement ou la césarienne.

«Mieux vaut prévenir que guérir».

Lors du premier rendez-vous, nous vous proposons d'établir un bilan de votre périnée. Si nécessaire, quelques séances seront consacrées au travail spécifique de votre périnée. On travaille ces muscles à l'aide d'une sonde vaginale reliée à un ordinateur vous permettant de visualiser la contraction et le relâchement du périnée. Pas d'inquiétude, cela n'est pas douloureux !

Nous serons heureuses de vous prendre en charge ici à ND Bruyères.

Vous pouvez prendre rendez-vous au 04/323 96 80

Nous poursuivrons nos séances par l'évaluation et le renforcement indispensables de la sangle abdominale.



MÉMO

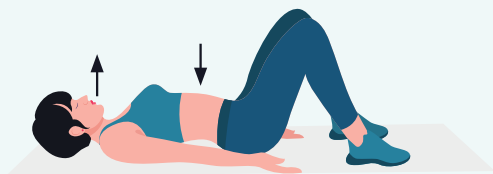
2 RENFORCEZ VOTRE PÉRINÉE

Serrer le vagin et l'anus le plus souvent possible.

Chaque jour, il faut au minimum contracter le périnée **10 fois fort** et **10 fois longtemps** (garder serré 5 ou 6 sec).

1 ÉVITEZ LE PORT DE CHARGE ET DE FORCER

3 RENFORCEZ LE MUSCLE TRANSVERSE





Editeur responsable :
CHU de Liège
Avenue de l'Hôpital, 1
4000 Liège
Avril 2023