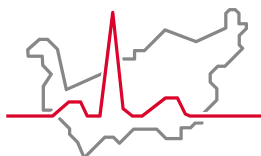


Gymnastique post-natale

INFORMATION À L'ATTENTION DES
PATIENTES



Ce dépliant a pour but de vous donner des informations relatives aux suites des couches et des exercices à effectuer.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
Le périnée	4
GYMNASTIQUE POSTNATALE	5
Respiration abdominale	5
Exercice circulatoire	6
Contraction du périnée.....	7
La fausse inspiration thoracique®	8
LES ABDOMINAUX	10
LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN	11
Vivre à l'horizontale.....	11
Demi-pont.....	12
Portez une ceinture de grossesse	13
Évitez de porter des charges lourdes pendant 3 mois	14
Assurez le bon fonctionnement de votre vessie	14
Luttez contre la constipation	14
Respectez les étapes pour la reprise du sport	15
Sports et activités recommandés en lien direct avec le périnée.....	15
En cas de césarienne	16
RECOMMANDATIONS.....	16
NOTES PERSONNELLES.....	18
CONTACTS	20

RÉFÉRENCES

Dre Bernadette de Gasquet

- « Bébé est là, vive Maman. Les suites de couches », Ed. Robert Jauze, 2005
- « Périnée arrêtons le massacre ! », Ed. Marabout, 2011
- « Bien-être et maternité », Ed. Albin Michel, 2009
- « Mon corps après bébé, tout se joue avant 6 semaines », Ed. Marabout, 2018

INTRODUCTION

Chère maman,

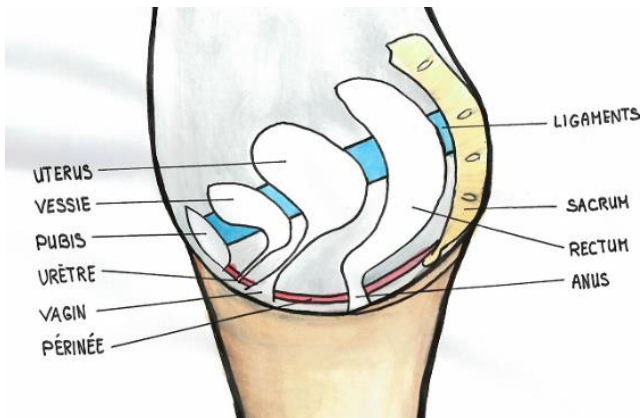
Cette brochure a pour but de vous donner des informations relatives aux suites de couches. Elle aborde principalement le thème du périnée et vous propose des exercices de renforcement de celui-ci et des abdominaux afin de mettre toutes les chances de votre côté pour retrouver la forme rapidement. Elle vous donne également des conseils afin d'éviter des complications comme l'incontinence urinaire ou fécale.

Nous vous souhaitons des instants riches en émotions et beaucoup de bonheur avec votre bébé.

Le périnée

Durant votre grossesse, le poids du bébé ainsi que le relâchement tissulaire dû aux modifications hormonales provoquent souvent une faiblesse du périnée et peuvent être la cause d'une incontinence urinaire ou fécale.

Le périnée est un ensemble de muscles situés dans l'espace entre le pubis et le sacrum, là où peut se produire une déchirure ou se pratiquer une éventuelle épisiotomie pendant l'accouchement. Il joue un rôle lors du contrôle de la miction et de la défécation, de la vie sexuelle, de l'accouchement et dans le soutien des organes du petit bassin (vessie, utérus et rectum). C'est un ensemble de muscles qui forment le plancher pelvien. Il a la taille et l'épaisseur d'une main et est divisé en 3 couches superposées avec des fonctions différentes.



GYMNASTIQUE POST-NATALE

Vous pouvez faire ces exercices tous les jours, dès l'accouchement et durant les 6 prochaines semaines.

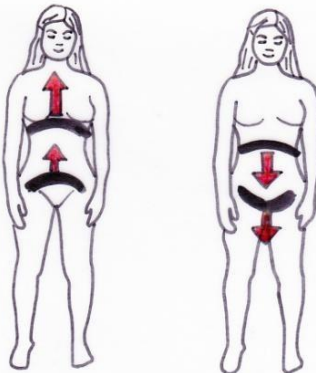
Respiration abdominale

- Se coucher sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol



- Lever les fesses et les rapprocher le plus près possible des pieds sans bouger les épaules. Votre colonne vertébrale sera alors étirée
- Commencer par expirer doucement du bas vers le haut en vous allongeant (le diaphragme remonte), sans vouloir rentrer le nombril
- Inspirer en relâchant et en laissant entrer l'air (le diaphragme descend), sans vouloir gonfler le ventre

À l'expiration, le diaphragme et le périnée remontent



À l'inspiration, le diaphragme descend, le ventre se gonfle et le périnée s'abaisse

- Respirer ainsi 10 fois avant de faire les exercices suivants

Attention :

- Ne jamais pousser sur le ventre et vers le bas
- Ne jamais vouloir gonfler activement le ventre
- Ne jamais commencer par inspirer !

Exercice circulatoire

(Pour améliorer la circulation dans vos jambes)

- Coucher sur le dos, jambes posées sur un coussin d'allaitement en position de grenouille (jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur)
- Faire une respiration abdominale, comme avant, en commençant par expirer, sans rentrer le ventre
- Inspirer sans gonfler le ventre



- Lors de la prochaine expiration, rouler votre bassin vers l'arrière et tirer les pointes de pieds vers vous



- Relâcher tout lors de l'inspiration
- Faire l'exercice 10 fois

Contraction du périnée

- Pour contracter votre périnée, imaginer que vous avez envie d'uriner, d'aller à selles ou que vous devez retenir un gaz
- Faire l'effort de vous retenir, sans différencier le besoin, que ce soit une envie d'uriner ou un gaz
- Se retenir le plus possible !

Voici d'autres images pour vous aider en cas de besoin :

- Serrer/garder un tampon dans votre vagin
- Aspirer un ballon
- Fermeture éclair (qui part de l'anus et remonte devant)

Même si vous éprouvez des difficultés pour ressentir, ne vous inquiétez pas, cela travaille quand même !

Pour débiter, vous pouvez le faire en position couchée

- Se coucher sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol



- Lever les fesses et les rapprocher le plus près possible des pieds sans bouger les épaules. Votre colonne vertébrale sera alors étirée
- Commencer toujours par contracter votre périnée en premier
- Expirer en gardant la contraction et en vous allongeant
- Inspirer et relâcher votre périnée
- Faire l'exercice 10-15 fois par jour

Variante :

- Une fois que vous aurez bien maîtrisé cet exercice en position couchée, vous pourrez le réaliser dans d'autres positions (assise, debout ou à 4 pattes)



Conseil :

- Prendre l'habitude de contracter votre périnée durant quelques minutes à chaque fois que vous allaitez ou donnez le biberon à votre bébé

Remarque importante :

- Ne pas oublier de contracter le périnée à chaque fois que vous tousez, éternuez, riez, soulevez une charge, c'est-à-dire à chaque fois que vous faites un effort
- Ne pas effectuer cet exercice lorsque vous urinez (**pas de pipi-stop**)

La fausse inspiration thoracique®

Attention : Cet exercice est contre-indiqué en cas de problèmes cardiaques ou de grande insuffisance respiratoire ! Il est également déconseillé si vous avez des migraines.

Cet exercice est d'une très grande efficacité et ses effets sont multiples :

- Masser l'utérus et la vessie qui vont se contracter et mieux se vider.
Masser les intestins, stimuler le transit intestinal

- Remonter l'ensemble des organes et stimuler la vascularisation des ligaments pour qu'ils se rétractent mieux, ce qui lutte contre les descentes d'organes
- Stimuler la circulation sanguine et lymphatique, ce qui lutte contre les œdèmes des membres inférieurs
- Provoquer une contraction réflexe des muscles abdominaux du bas du ventre et du transverse (muscle important pour la stabilité du tronc)

En résumé, cet exercice vous refait la taille fine, le ventre creux et remonte les seins...

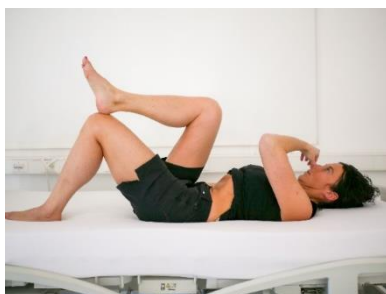
Pour commencer, installez-vous toujours correctement :

- Ne pas mettre de coussin sous la tête
- Lever les fesses et les poser le plus près possible des pieds
- Mettre une main sous la tête



- Poser un pied sur l'autre genou pour éviter que le bassin bascule

Attention : à garder le genou du dessus en direction du nez.



Puis :

- Expirer longuement en rentrant la partie basse du ventre, sans pousser vers le bas
- Fermer la bouche et pincez le nez avec 2 doigts pour ne pas laisser l'air rentrer
- Rentrer le menton et poussez la tête vers l'arrière
- Faites semblant d'inspirer en ouvrant/soulevant les côtes mais sans laisser l'air entrer
- Serrer votre périnée
- Tenir le plus longtemps possible

Vous allez sentir votre ventre se creuser de manière spectaculaire, les abdominaux vont s'allonger et la taille s'affiner.

- Répéter cet exercice au moins 5 fois par jour

Vous pouvez varier l'exercice en le faisant d'abord couchée, puis assise avec le dos bien étiré, debout et à 4 pattes.



LES ABDOMINAUX

En fin de grossesse, vos muscles abdominaux, particulièrement les abdominaux grands droits (ceux de la « plaque de chocolat ») se sont allongés d'environ 15 cm et se sont écartés. Ils mettront au moins 6 semaines pour se raccourcir.

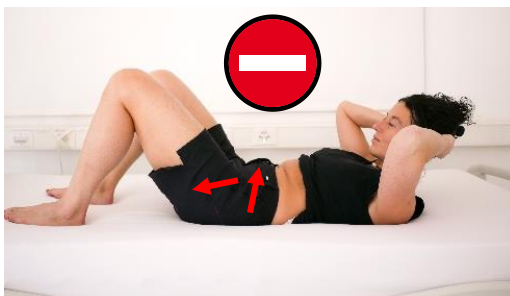
Vous pouvez néanmoins, si vous le souhaitez, commencer dès à présent à travailler, tout en douceur, votre musculature abdominale profonde.

- Reprendre l'exercice de respiration abdominale (page 5) et expirer lentement par la bouche le plus longtemps possible en imaginant que vous serrez un corset depuis le pubis jusqu'au nombril. Essayer de garder le périnée contracté durant toute l'expiration
- Effectuer l'exercice de la fausse inspiration thoracique® (cf. pages 8-9-10), qui permet une contraction réflexe des muscles abdominaux profonds

Attention :

À éviter à tout prix et toute votre vie : les exercices abdominaux classiques tels que ciseaux, pédalages, « crunchs », couché-assis etc.

**JAMAIS !
Césarienne
ou pas !**



Ils favorisent l'écartement des muscles grands droits et poussent sur votre périnée et vos organes (flèches en rouge).

- Mettre une main sur votre ventre, tout ce qui « sort le ventre » est mauvais, en particulier les premières semaines

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Conseils pour protéger votre dos, votre périnée et prévenir les hyperpressions abdominales et les descentes d'organes.

Vivre à l'horizontale

- Durant les 3 prochaines semaines, privilégier la position horizontale. Y penser en organisant vos journées. Il est possible de faire beaucoup d'activités en étant couchée : allaiter, recevoir des visites, téléphoner, lire une histoire à votre aîné, etc.

- Faire vos courses par internet, se faire livrer, accepter l'aide de vos voisins ou vos proches pour le ménage ou la préparation des repas
- Laisser les grosses tâches ménagères de côté ces prochains jours. Profiter plutôt de vous reposer

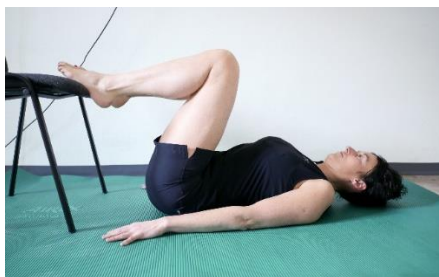
Attention :

Dès que vous sentez une lourdeur dans le bas ventre, arrêtez-vous.

- S'allonger, surélever le bassin pour faire remonter les organes et soulager le périnée (demi-pont)

Demi-pont

- Placer une chaise contre un mur
- Mettre les pieds sur le bord de la chaise, les fesses posées très près d'elle. Les bras restent le long du corps



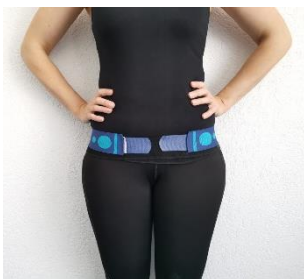
- En expirant, pousser sur les bras, lever les fesses le plus haut possible en creusant le haut du dos



- Effectuer quelques respirations dans cette position puis allonger les bras derrière la tête et redescendre progressivement en ramenant les orteils vers votre visage



Portez une ceinture de grossesse



- Elle se porte surtout en position assise et debout pendant au moins 6 semaines après l'accouchement
- Elle peut être d'un grand secours en cas de profession à risque (travail debout, manutention, port de charge) et pendant toute pratique sportive
- Elle permet de stabiliser et refermer le bassin. Elle aide à contracter la musculature abdominale profonde (transverse) et le périnée. Elle a pour effet de remonter les organes. Elle permet également de protéger la cicatrice en cas de césarienne
- Elle est disponible à la vente sur internet :

www.petit-tetard.ch

www.samnature.ch

www.perineesuisse.ch

Attention : seules les ceintures de la marque Physiomat® sont recommandées.

Évitez de porter des charges lourdes pendant 3 mois

Poids maximum = poids du bébé.

À chaque effort (par exemple soulever la poussette) et à chaque changement de position, contracter votre périnée et expirer. Vous aurez beaucoup moins mal à vos cicatrices ou sutures et cela protégera votre dos.

Assurez le bon fonctionnement de votre vessie

- Essayer de vider la vessie quand le besoin est suffisant, sans attendre qu'il devienne très « pressant »
- Vider totalement sans pousser. Bien se positionner sur les toilettes, penchée en avant

À ne pas faire :

- Se retenir le plus longtemps possible
- Pousser pour uriner plus vite
- Arrêter la miction « pipi-stop », sauf pour un test exceptionnel

Luttez contre la constipation

- Aller impérativement à selles au premier besoin !
- Le premier besoin est le plus puissant. Si vous allez aux toilettes tout de suite, dans la bonne position, et que les selles ne sont pas trop dures, vous n'aurez pas besoin de pousser. Ce sera très rapide
- Adapter la position sur les toilettes = un escabeau sous les pieds, penchée en avant, dos droit (essayer de se rapprocher des toilettes à la turque)



- Ne pas pousser, cela est contre-indiqué
- Boire assez pour que les selles ne soient pas trop dures. Si vous allaitez, vous transpirez beaucoup car la fabrication du lait utilise beaucoup de liquide. Il faut donc boire plus que d'habitude pour ne pas se déshydrater
- Manger équilibré, penser aux fibres qui stimulent le transit

Respectez les étapes pour la reprise du sport


- **Entre 0 et 6 semaines :**
Repos. Ne pas chercher les exploits sportifs et privilégier les exercices de cette brochure. Pratiquer la marche régulièrement une ou plusieurs fois par jour mais pas plus de 30 minutes d'affilée et de préférence à plat
- **Dès 6 semaines :**
Marche, natation, vélo (sports sans saut)
- **Entre 3 et 6 mois :**
Selon le tonus du périnée et de la musculature abdominale profonde, reprise des sports avec sauts comme jogging, fitness, danse, zumba, VTT, équitation, ski et sports de ballons (volley, squash, tennis, badminton, etc.)

Sports et activités recommandés en lien direct avec le périnée :

- Le yoga
- La méthode de Bernadette de Gasquet : www.degasquet.com
- La Gymnastique Abdominale Hypopressive® développée par Marcel Caufriez : www.marcel-caufriez.net
- La danse orientale
- Le chant
- Les approches énergétiques (acupuncture, Qi Gong)

Nous vous recommandons le site : www.reeducation-perinee.org

En cas de césarienne

- Masser régulièrement votre cicatrice par des petits mouvements circulaires 
- Au début, vous allez ressentir une douleur au niveau de votre cicatrice, à chaque fois que vous allez contracter les abdominaux (par ex. lever la tête) ou que vous poussez sur les abdominaux (par ex. quand vous cambrez le dos). Faire l'exercice de la Respiration abdominale (cf. page 4) L'exercice ne fait pas mal et détend, même si vous avez peur de respirer par le ventre
- Protéger votre cicatrice avec vos 2 mains lorsque vous devez faire un effort



- Porter une ceinture de grossesse

RECOMMANDATIONS

Lors de votre contrôle chez votre gynécologue, qui a normalement lieu 6 semaines après l'accouchement, n'oubliez pas de l'informer si :

- Vous avez l'impression que votre vessie n'est pas complètement vide après la miction
- Vous perdez de l'urine
- Vous avez de la peine à déclencher la miction
- Votre suture au niveau de l'épisiotomie est toujours douloureuse
- La reprise d'une activité sexuelle est douloureuse

En cas de besoin, votre gynécologue pourra prescrire des séances de rééducation uro-gynécologique. Elles sont pratiquées par un-une physiothérapeute spécialisé-e et ont pour but de renforcer votre périnée et vos abdominaux pour résoudre les éventuels problèmes d'incontinence urinaire.

Il s'agit, dans un premier temps, de prendre conscience de votre périnée puis de l'entraîner. Pour cela, le thérapeute peut utiliser différentes techniques : techniques manuelles, biofeedback (visualisation sur un écran de la contraction périnéale grâce à une sonde introduite dans le vagin), électrostimulation, exercices de gymnastique spécifiques.

La tonification de la musculature abdominale profonde et la correction de votre posture lors des activités de la vie quotidienne sont également une partie importante de la prise en charge.

Le Service de physiothérapie spécialisé en uro-gynécologie des sites de Sierre, Sion et Martigny se tient à votre disposition pour de plus amples informations.

CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T +41 (0)27 603 94 39