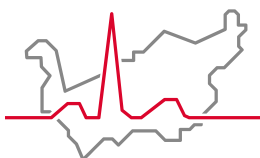


Césarienne

INFORMATION À L'ATTENTION DES PATIENTES
ET EXERCICES



Ce dépliant a pour but de vous donner des conseils après
une césarienne.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
PRINCIPAUX PROBLÈMES ET CONSEILS.....	3
Respirer.....	3
Exercice relaxant : la respiration abdominale	3
Position couchée sur le dos	4
Passage de la position couchée à la position assise	5
Se relever et s'asseoir (chaise, lit, fauteuil)	7
Position assise	8
Rester debout	10
Ceinture de grossesse	10
AUTRES PROBLÈMES	11
Tousser, rire	11
La circulation sanguine	11
La constipation	12
Exercice : La fausse inspiration thoracique®	12
Luttez contre la constipation	15
RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE	15
Le périnée	15
Contraction du périnée.....	16
LES ABDOMINAUX	18
CICATRICE.....	19
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,

Votre bébé vient de naître. Nous vous félicitons pour cet heureux événement !

Cette brochure a pour but :

- de vous donner des conseils afin de gérer la douleur durant votre séjour à la maternité
- d'aborder les principaux problèmes rencontrés après une césarienne
- de vous proposer des exercices pratiques et des conseils afin de récupérer la fonction de votre périnée

PRINCIPAUX PROBLÈMES ET CONSEILS

Voici la liste des principaux problèmes rencontrés après une césarienne et les solutions proposées.

Respirer

À la suite de la césarienne, vous aurez le sentiment que la respiration abdominale profonde (par le ventre) peut provoquer des douleurs.

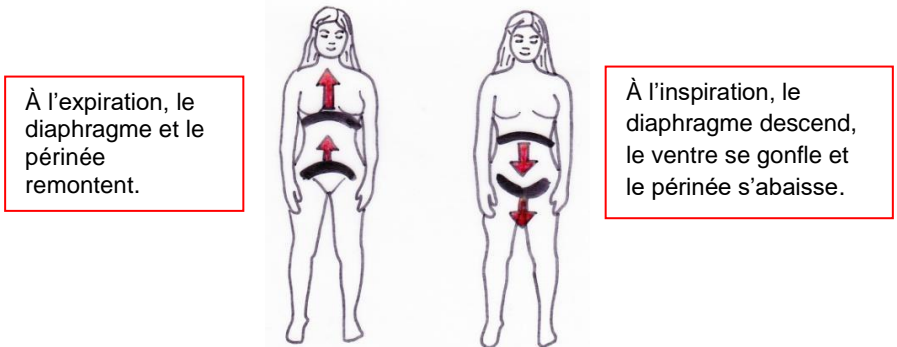
Ce n'est pas le cas, au contraire, elle va vous permettre de vous détendre.

Exercice relaxant : la 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



- 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

Position couchée sur le dos

Fréquemment, des douleurs de dos apparaissent à cause d'un mauvais positionnement.

Conseil :

- Pour dormir, éviter de mettre trop d'oreillers sous votre tête. Cela va détendre votre nuque et le haut de votre dos et améliorera votre respiration

- Pour diminuer la tension au niveau du ventre, placer le coussin d'allaitement plié en deux ou un gros coussin sous vos genoux



Après environ 15 minutes, vous ressentirez une diminution de la douleur.

- Pour lire ou être redressée, placer un coussin d'allaitement sous vos épaules. Votre tête et vos bras reposent sur le coussin
- Surélever le pied du lit ou mettre un coussin sous vos genoux afin d'éviter toute tension sur le ventre



Passage de la position couchée à la position assise

Attention : ne pas utiliser la potence pour atteindre la position assise !

Avec un lit électrique :

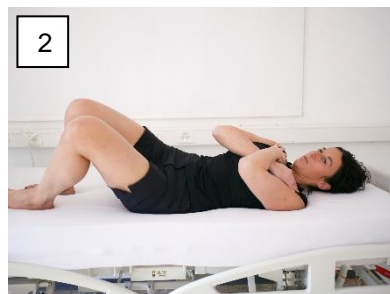
- Remonter le dossier du lit
- En expirant, remonter à la position assise en appuyant vos mains contre le dossier et en poussant vos hanches en avant



- Une fois assise, il faut être assez souple pour pouvoir rester en tailleur ou jambes allongées, sans arrondir le bas du dos (cf. chapitre « position assise », p.8)

Sans lit électrique :

- Utiliser le transfert « en bloc », c'est-à-dire à partir de la position sur le dos avec les genoux pliés





- Tourner en même temps sur un côté les épaules et les hanches
- Une fois sur le côté, glisser les jambes hors du lit et remonter en position assise en vous appuyant simultanément sur votre coude et votre main

Remarque : expirer bien au moment des efforts et contracter votre périnée (imaginez devoir retenir un gaz ou votre urine). C'est un moyen de tenir le ventre et d'éviter une tension et une douleur au niveau de votre cicatrice.

Se relever et s'asseoir (chaise, lit, fauteuil)

Se relever :

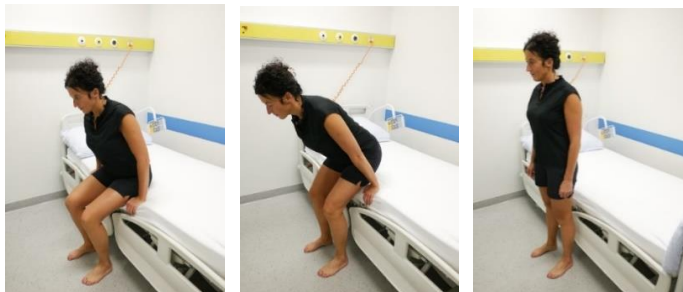
- Déplacer le poids du corps vers l'avant, jusqu'à ce qu'il se retrouve au-dessus des pieds
- Contracter le périnée
- Mettre vos mains de chaque côté de la cicatrice et les rapprocher



- Expirer
- Vous lever en travaillant avec les cuisses et en gardant le dos droit

Remarque :

- Vous pouvez vous aider en poussant sur les mains



S'asseoir :

- Vous pencher légèrement vers l'avant, dos droit
- Puis venir chercher le siège ou le lit avec les mains avant de vous asseoir

Attention : ne pas pousser sur votre ventre et ne pas le comprimer !

Position assise

Voici des exemples de positions assises recommandées :

Position idéale

- S'asseoir en tailleur (jambes croisées) ou dos droit, jambes allongées



Conseil :

- Si vous n'arrivez pas à tenir dans la position idéale, utiliser des coussins comme soutien



Assise en bord de lit :

- Afin de détendre la nuque, les épaules et le dos, mettre vos pieds sur un escabeau et mettre la tablette de repas devant vous
- Poser les coudes sur un oreiller et vous étirer en vous penchant en avant



Restez dans cette position 5 minutes.

Assise sur une chaise ou un fauteuil :

- Mettre un escabeau sous vos pieds pour éviter la cambrure du dos et favoriser le relâchement du ventre

- Se pencher en avant en posant vos coudes sur une table ou sur un coussin d'allaitement



Rester debout

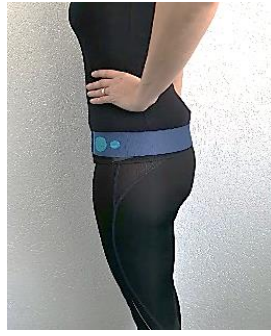
Attention : éviter autant que possible les stations debout prolongées (plus de 30 minutes) durant les 6 prochaines semaines.

- Rester droite, éviter d'être courbée vers l'avant et de cambrer le dos

Ceinture de grossesse

Lors des 6 semaines qui suivent l'accouchement, nous vous conseillons de porter durant la journée une ceinture de grossesse pour :

- Protéger la cicatrice
- Soulager vos douleurs
- Enlever la sensation de pesanteur sur le périnée et la vessie
- Après les 6 semaines, elle est également recommandée comme soutien lors de port de charge ou de pratique sportive et/ou professionnelle



Durant votre séjour à la maternité, n'hésitez à demander conseil auprès de votre physiothérapeute.

AUTRES PROBLÈMES

Tousser, rire

Tousser et rire vont provoquer une douleur.

Conseil :

- Contracter votre périnée
- Mettre vos mains de chaque côté de la cicatrice et les rapprocher. Cela vous soulagera instantanément



- Si vous avez fait un mouvement qui a déclenché une douleur, utiliser la même technique et respirer plusieurs fois par le ventre

La circulation sanguine

Les risques de phlébite sont élevés en cas d'intervention chirurgicale.

Exercice circulatoire pour le périnée et les jambes :

- Couchée 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 (cf. page 3), 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

La constipation

Elle est fréquente après un accouchement par césarienne.

Exercice : 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, s'installer 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.



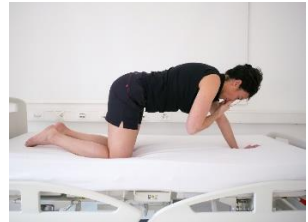
Puis :

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



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



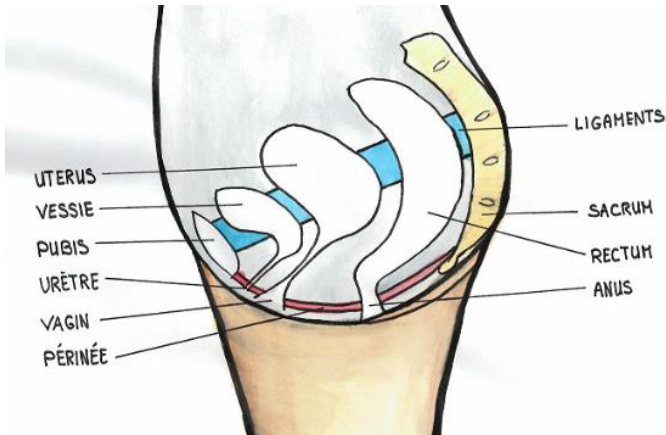
RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE

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 de votre main et est divisé en 3 couches superposées avec des fonctions différentes.



Votre périnée n'a pas souffert du passage du bébé, mais il a supporté son poids durant la grossesse. C'est pourquoi il est possible de rencontrer des problèmes d'incontinence urinaire ou fécale même après une césarienne.

Contraction du périnée

- Position assise, dos droit, sans arrondir le bas du dos, jambes écartées



- 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 !

- 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 maîtriserez bien 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 toussiez, 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**)

Après 6 semaines, vous aurez un contrôle gynécologique. Le médecin évaluera le besoin d'une réadaptation spécialisée en uro-gynécologie en cas de faiblesse trop importante du périnée.

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.

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 (cf. page 3) 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. page 13), qui permet une contraction réflexe des muscles abdominaux profonds

Attention : 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

CICATRICE

- Massez votre cicatrice régulièrement par de petits mouvements circulaires afin de permettre une meilleure cicatrisation et d'éviter les adhérences 
- Pensez à protéger votre cicatrice avec vos 2 mains lorsque vous devez faire un effort, tousser, rire ou changer de position (cf. page 12)
- Portez une ceinture de grossesse pour protéger la cicatrice (cf. page 11)

CONTACTS

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

Secteur médicothérapeutique

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

Pôle de gynécologie - obstétrique

Service de maternité

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T +41 (0)27 603 42 60