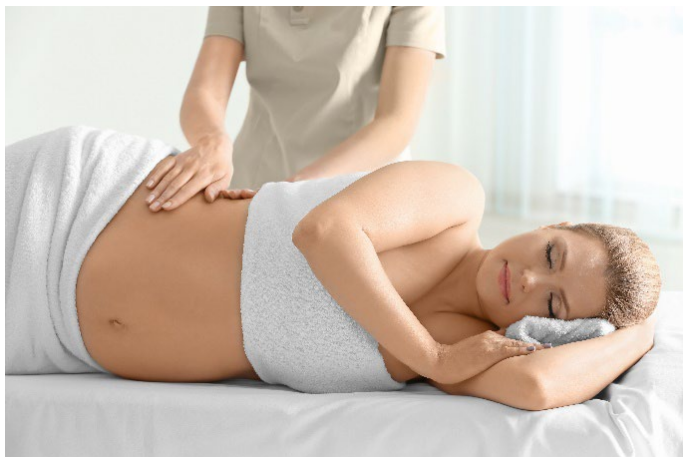


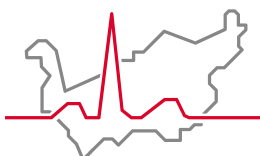
Prise en charge des femmes enceintes en physiothérapie

INFORMATIONS À L'ATTENTION DES PATIENTES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Ce document a pour but de vous donner des informations et des exercices réalisables durant votre grossesse pour soulager certaines gênes et maintenir la mobilité.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	3
LA RESPIRATION	4
LA POSTURE	5
LES ETIREMENTS	7
QUELQUES POSTURES	9
NOTES PERSONNELLES.....	10

RÉFÉRENCES

Dre Bernadette de Gasquet

« Bien-être et maternité », Ed. Albin Michel, 2009

« Périnée, arrêtez le massacre ! », Ed Marabout, 2020

« Mon corps après bébé, tout se joue avant 6 semaines », Ed Marabout, 2018

INTRODUCTION

Il est habituel de rencontrer des gênes plus ou moins limitantes durant une grossesse. Les plus courantes se situent au niveau de la colonne vertébrale, des hanches / bassin / sciatique, ainsi qu'au niveau du ventre et du plancher pelvien. Il est aussi possible de ressentir une lourdeur au niveau des jambes accompagnée d'œdème. Cela peut mener à un inconfort dans la vie quotidienne limitant les activités physiques et la bonne poursuite du travail professionnel.

Que pouvons-nous faire pour vous ?

La prise en charge se fait de manière individuelle, en ambulatoire. Notre but est de soulager les gênes grâce à des techniques de thérapie manuelle, de taping, de drainage, d'hydrothérapie et l'apprentissage d'exercices pouvant être réalisés à domicile.

Bénéfices attendus

Le suivi peut se faire sur une courte période ou jusqu'au terme de la grossesse, avec comme but de réduire et de stabiliser les gênes en maintenant la mobilité.

Pour les femmes rencontrant des difficultés sur leur lieu de travail ou souhaitant continuer la pratique d'un sport, des adaptations peuvent être discutées et apportées afin d'assurer une sécurité et un confort optimal.

LA RESPIRATION

La grossesse entraîne de nombreux changements physiques chez la femme et il est courant de sentir sa respiration changer. Cela est parfaitement normal étant donné que le bébé prend de plus en plus de place au cours de la grossesse, limitant l'espace disponible pour les poumons. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons rien y faire ! L'apprentissage de la respiration liée au mouvement peut se trouver très utile dans la vie quotidienne.

Exercice :

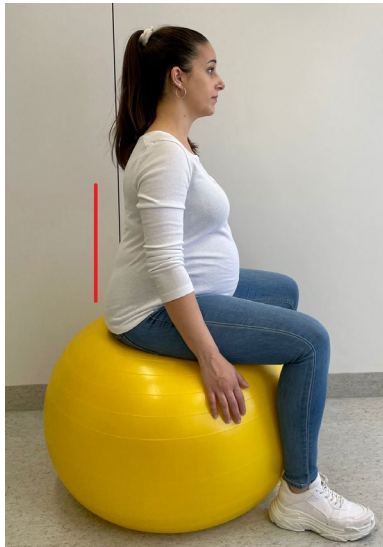
Asseyez-vous sur une chaise, les pieds au sol ou en tailleur sur un coussin. Faites attention à ne pas trop creuser votre dos. Posez une main sous votre nombril et l'autre sur le thorax. Fermez les yeux et essayez de sentir le mouvement de votre corps lors de l'inspiration et de l'expiration. Ressentez si votre respiration reste plutôt superficielle dans votre thorax ou si elle descend plus profondément dans votre ventre. S'il n'y a que la poitrine qui se soulève, essayez de faire descendre la respiration dans votre ventre sans pour autant prendre de plus d'air. Si la position est correcte avec un dos pas trop creusé, vous sentirez naturellement votre ventre se gonfler. Continuez à respirer calmement pendant 1 à 2 minutes. Vous pouvez entraîner cette prise de conscience dans différentes positions pour l'adapter à la vie quotidienne.



LA POSTURE

Tout comme le souffle, la posture de la femme va être doucement modifiée et va demander quelques adaptations. Il peut y avoir une sensation d'être « bloquée » ou de se sentir limitée dans les mouvements. Evidemment, le volume du ventre restera un paramètre difficile à changer, mais cela ne veut pas dire que le mouvement est impossible. En analysant la posture nous pourrions redonner du mouvement au bassin et aux différentes articulations pour réduire les tensions et retrouver une certaine fluidité.

Exercice 1 : Placez-vous assise sur une chaise ou un ballon, les deux pieds au sol. Essayez de sentir le poids que vous mettez sur les deux os des fesses (ischions). Commencez par relâcher doucement le ventre en creusant légèrement le bas du dos et en faisant une inspiration. Puis, venez dans le mouvement inverse en arrondissant le bas du dos. Vous pouvez légèrement rentrer le bas du ventre en expirant doucement l'air de vos poumons. Répétez ce mouvement une dizaine de fois, sans aller trop vite et en restant dans des amplitudes non douloureuses.



Exercice 2 : Pour cette position il vous faudra 2-3 linges éponges ou un coussin pas trop dur. Allongez-vous sur le dos et pliez les deux jambes en mettant les pieds au sol (pas trop proche des fesses). Levez ensuite les fesses et posez-les le plus près possible de vos talons sans bouger vos épaules. Vous devriez déjà sentir un étirement de la colonne vertébrale. Venez ensuite placer les linges sous votre bassin en gardant l'étirement. Le but est de surélever légèrement vos hanches pour permettre le soulagement du bas du ventre et du périnée. Vous pouvez rester dans la position aussi longtemps que cela vous convient.



LES ETIREMENTS

Le bénéfice des étirements est largement sous-estimé, alors que souvent ils nous permettent de faire une petite pause pour nous centrer sur nous-même et découvrir un peu plus notre corps. Pour cette pratique il suffit d'être à l'écoute de son corps et de laisser notre souffle nous inspirer.

C'est de manière guidée que nous pourrons trouver les étirements qui vous soulagent et vous rendre autonome pour les reproduire quand vous en sentez le besoin.

Exercice 3 : Appuyez votre dos contre un mur et éloignez vos pieds d'environ 30 cm. Glissez ensuite votre dos le long du mur de manière à venir vous accroupir. N'oubliez pas de bien écarter les jambes pour laisser la place à votre ventre en descendant. Vous devriez sentir un étirement doux du bas du dos, que vous pouvez maintenir aussi longtemps que cela vous convient. Prévoyez une chaise ou un meuble proche de vous pour vous aider à vous relever après l'étirement (n'hésitez pas à passer par la position 4 pattes).

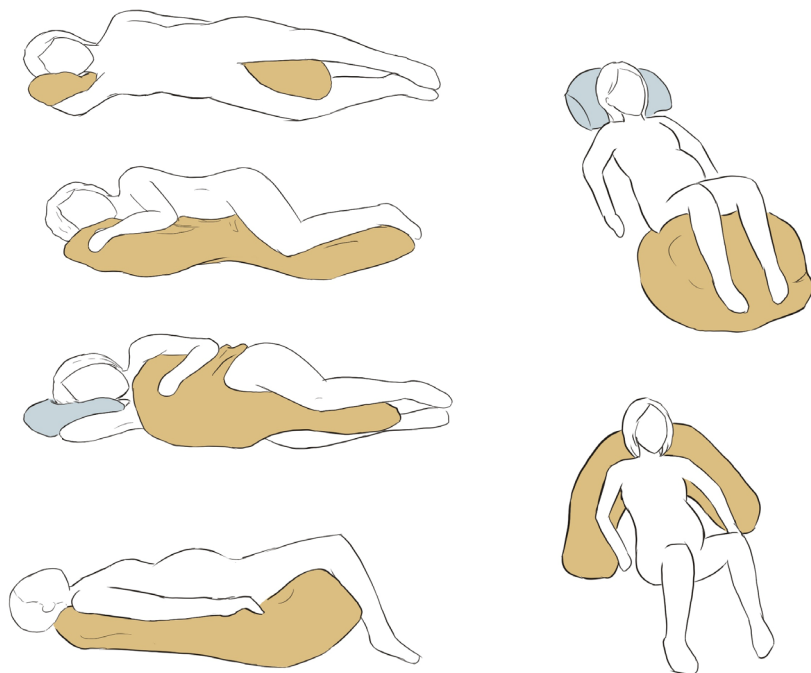


Exercice 4 : Cet exercice peut se faire sur un lit ou au sol sur un tapis mou. Mettez-vous à 4 pattes et reculez légèrement les genoux de manière à ce qu'ils soient quelques centimètres en arrière des hanches. Déposez ensuite les mains le plus loin possible en avant et venez vous asseoir sur vos talons. Si cela est nécessaire n'oubliez pas d'écarter les genoux afin de laisser de la place à votre ventre. Vous devriez sentir un étirement global du dos, que vous pouvez maintenir quelques respirations avant de vous relever.



QUELQUES POSTURES

Il n'est pas toujours aisé de trouver une position permettant de se détendre, de se reposer ou de s'endormir. Voici quelques idées de postures de relaxation que vous pouvez pratiquer avec votre coussin d'allaitement.



NOTES PERSONNNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTES PERSONNNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33