

Gymnastique abdominale hypopressive

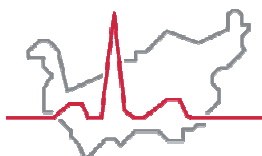
INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Positionnement de base et mouvements

La gymnastique abdominale hypopressive favorise le fonctionnement des muscles abdominaux profonds.

Ce feuillet vous donne des pistes d'exercices pratiques.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

En gymnastique abdominale hypopressive (GAH), le positionnement de base est très important. C'est lui qui favorise l'autograndissement (allongement axial actif), et un meilleur recrutement des muscles abdominaux profonds.

Exercice de base, commun à toutes les positions :

- expirer lentement en remontant le diaphragme ;
- fermer la bouche et le nez avec deux doigts, pour ne pas laisser l'air entrer ;
- effectuer un autograndissement : faire le mouvement d'inspirer par le nez avec la poitrine, **mais sans prendre d'air** ; les côtes s'ouvrent, la poitrine remonte et le ventre se creuse ;
- maintenir l'apnée expiratoire vingt secondes.

A. En décubitus dorsal

- Fléchir les membres inférieurs et mettre les mains sous l'occiput ;
- lever le bassin et le rapprocher le plus près possible des pieds, pour favoriser l'allongement de la colonne vertébrale ;
- enfoncer l'occiput dans les mains ;
- effectuer l'exercice de base décrit plus haut.



B. Assis en tailleur

- Si la position « assis(e) en tailleur » est inconfortable, il est possible de placer un coussin sous les fesses ;
- poser les mains sur les genoux, les doigts vers l'intérieur ;
- basculer légèrement le bassin pour le mettre en position neutre ;
- effectuer l'exercice de base décrit en premier.



C. À quatre pattes

- À genoux, les fesses en contact avec les talons, tendre les mains le plus loin possible vers l'avant sur le sol ;
- se relever sans modifier la position des mains ;
- effectuer l'exercice de base décrit en premier



D. Debout

- Fléchir les genoux et pousser les fesses vers l'arrière ;
- poser les mains sur les genoux, doigts vers l'intérieur ;
- effectuer l'exercice de base décrit en premier.

Contre-indications :

- insuffisances cardiaque et respiratoire graves,
- grossesse.

CONTACTS

Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand
Secteur médicothérapeutique – Service de physiothérapie

Centre Valaisan de Pneumologie (CVP)

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana, T 027 603 81 33

Hôpital de Sierre

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

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, T 027 603 88 45

Hôpital de Martigny

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

Clinique Saint-Amé

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

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, T 027 604 73 93