

Exercices en hypopression abdominale

INFORMATION AUX PATIENTS



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

**Exercices en hypopression abdominale selon la
Méthode De Gasquet**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

EXERCICES EN HYPOPRESSION ABDOMINALE : OBJECTIFS, EXERCICE ET POSITIONS

Objectifs :

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

- Stimuler la contraction des muscles abdominaux profonds (muscle transverse de l'abdomen)
- Stimuler la contraction réflexe des muscles profonds du plancher pelvien
- Masser non seulement la vessie qui va ainsi mieux se vider, mais également stimuler les intestins
- Stimuler la circulation sanguine et lymphatique, ce qui lutte contre les oedèmes des membres inférieurs

Exercice de base commun à toutes les positions :

1. Inspirer doucement en gonflant le ventre
2. Puis **expirer lentement par la bouche, en rentrant doucement le fond du ventre et en contractant activement les muscles du périnée** (= travail de rentré de ventre sur l'expiration et contraction périnéale)
3. En fin d'expiration complète, bloquer la respiration et ne pas reprendre d'air (= *apnée expiratoire*)
4. Fermer la bouche et se boucher le nez avec 2 doigts pour ne pas laisser l'air entrer
5. **Faire semblant d'inspirer par le nez en rentrant la partie du ventre située sous le nombril.**
Attention : les côtes ne doivent pas trop s'ouvrir sinon vous sentirez le travail sous les côtes et non au niveau des muscles abdominaux profonds situés sous le nombril
6. Maintenir l'apnée aussi longtemps que vous le pouvez (environ 12 à 15 secondes)

Couché sur le dos :

1. Coucher sur le dos, plier les genoux
2. Lever les fesses et les poser le plus près possible des pieds sans bouger les épaules
3. Effectuer l'exercice de base décrit ci-dessus
(Réaliser une expiration avec serrage préalable du périnée, le muscle transverse de l'abdomen se contracte à la fin de l'expiration, puis réaliser une apnée avec rentré de ventre)
4. Les mains exercent une légère poussée sur les cuisses pour maintenir l'auto-grandissement



Assis

1. S'asseoir en tailleur ou sur ses genoux
2. Basculer légèrement le bassin en antéversion (vers l'avant) pour étirer le dos
3. Rentrer le menton, s'auto-grandir (les mains exercent une légère poussée sur les cuisses pour maintenir l'auto-grandissement)
4. Effectuer l'exercice de base



Si la position en tailleur est inconfortable, cet exercice est également réalisable assis sur une chaise, les jambes légèrement écartées.

A 4 pattes

1. Au sol, s'asseoir sur les talons
2. Poser les deux mains au sol, le plus loin possible des genoux
3. Se relever à 4 pattes sans bouger la position des mains (qui seront légèrement en avant des épaules) et des genoux
4. Rentrer le menton
5. Effectuer l'exercice de base



Debout

1. Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, le poids du corps réparti équitablement entre l'avant et l'arrière du pied
2. Basculer légèrement le bassin vers l'arrière (en rétroversion)
3. Rentrer le menton, s'auto-grandir et étirer le dos, les mains sont en appui sur les genoux en regard l'une de l'autre
4. Effectuer l'exercice de base



Contre-indications

Cet exercice est contre-indiqué :

- Si vous souffrez d'une insuffisance cardiaque sévère
- Si vous souffrez d'une insuffisance respiratoire sévère
- Si vous souffrez de migraines
- Si vous êtes enceinte

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

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 41 44

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 33