

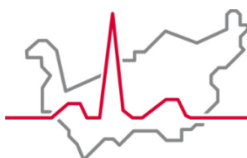
Gymnastique douce pour futures mamans

EXERCICES



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

Ce document vous propose des exercices à faire à domicile pour vous aider à rester active et à maintenir une activité physique régulière durant votre grossesse



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

EXERCICES

Bouger chaque jour : pratiquez une activité physique régulière de 30 minutes, de façon à être légèrement essouffée. Cela contribue à soulager les douleurs du dos, des jambes et à améliorer la qualité du sommeil.

Pendant la grossesse : l'activité physique est bénéfique non seulement pour vous, mais aussi pour votre bébé. Elle favorise une meilleure circulation, réduit les inconforts liés à la grossesse et prépare votre corps à l'accouchement.

Après l'accouchement : reprendre une activité adaptée aide à retrouver progressivement votre énergie, à renforcer vos muscles, notamment ceux du plancher pelvien et de la ceinture abdominale, et à améliorer votre bien-être général.

Cette liste d'exercices n'est pas exhaustive, vous pouvez bien sûr adapter les positions et le type d'exercice, par exemple sur le dos, sur le côté selon votre tolérance.



Echauffement



Se tenir droite, pieds écartés à la largeur des épaules.
Respirer calmement, marcher sur place en bougeant les bras et
les jambes en opposition 2 x 1 min

Exercices de renforcement musculaire ciblés



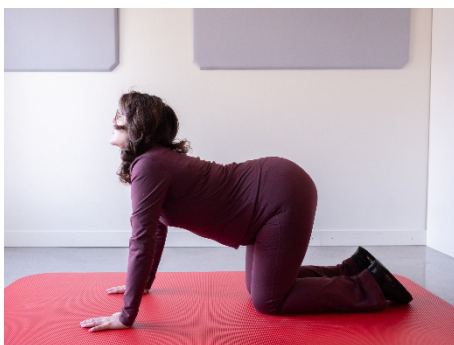
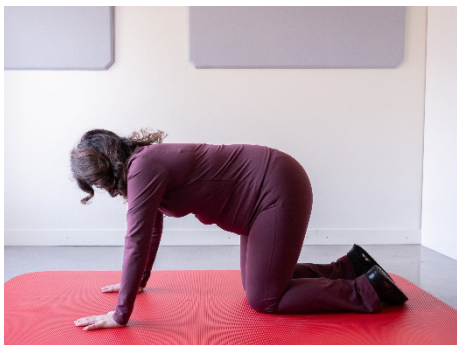
Debout, jambe droite devant et les mains sur les hanches, plier les
deux genoux puis se redresser 10 x. Changer de jambe et répéter.
Se tenir à un meuble ou à un mur pour trouver l'équilibre.



- 1) Assise sur un ballon suisse, pieds au sol et dos droit, basculer le bassin d'avant en arrière (10 x chacun).



- 2) Lever les hanches en alternance droite/gauche (10 x).



À quatre pattes, mains et genoux au sol, dos droit et respiration calme.

A l'**inspiration**, relever la tête et creuser le dos en gardant le ventre détendu.



À l'**expiration**, arrondir le dos, baisser la tête et contracter le plancher pelvien en le tirant vers le haut, puis répéter le mouvement 10 x en synchronisant avec la respiration.



Assise en tailleur ou sur une chaise, tourner le buste à gauche en regardant par-dessus l'épaule, une main en appui derrière le dos et l'autre sur le genou opposé; répéter 5 x de chaque côté.

Etirements



À genoux, dos droit, mains sur les genoux, descendre et glisser les mains vers l'avant le plus loin possible, respirer calmement puis revenir à la position de départ. Répéter 5 x.



A genoux « chevalier servant », mains sur le genou avant, pousser le bassin en avant et tenir la position 10 secondes, 5 x de chaque côté pour étirer le périnée et l'avant de la jambe arrière

N'hésitez pas à mettre un linge sous le genou arrière

Les activités que vous pourriez pratiquer aussi :

Adapter selon le mois de grossesse, le niveau physique, à la fréquence d'au moins 2x / semaine.

- Yoga (prénatal) : respiration, assouplissement, détente
- Pilates (prénatal)
- Marche active (en groupe, plein air)
- Aquagym prénatale

Conseils pour bouger au quotidien :

- Descendre du bus ou métro un ou plusieurs arrêts avant
- Privilégier les escaliers
- Se lever de la chaise ou du canapé plusieurs fois par jour
- Faire une activité comme le ménage en dansant
- Piétiner en se lavant les dents
- Se balader en famille ou avec des amis ...

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

Si vous avez besoin de plus d'informations/questions, n'hésitez pas à nous contacter au n° 027 604 68 22 / ambusta@hopitalvs.ch (planification des rendez-vous Hôpital de Sierre)