

GYMNASTIQUE POSTNATALE

27.12.2019

QUAND COMMENCER LA RÉCUPÉRATION POSTNATALE ?

Selon votre forme physique, la récupération postnatale peut durer jusqu'à une année.

Et c'est normal !

8 - 10 semaines après l'accouchement, les jeunes mamans peuvent commencer à songer à s'inscrire au cours.

Désormais la musculature du plancher pelvien peut être renforcée avec des exercices ciblés.

Des exercices de décontractions tout en douceur stimulant la circulation locale aide à retrouver les sensations et une meilleure forme physique.

Le renforcement des muscles du tronc débute avec des exercices de base visant les muscles profonds.

Si la femme souffre d'une diastase*, il est nécessaire d'effectuer des exercices spécifiques afin de favoriser leur fermeture et ainsi la récupération.

Soyez très prudente en sautant ! Chaque semaine, le corps peut être de plus en plus activé. En aucun cas, cependant, cela ne vaut la peine de forcer avec trop d'exercices qui mettent le plancher pelvien à l'épreuve.

Des exercices de perception de la respiration font également partie du programme.

* séparation du muscle droit de l'abdomen entre ses parties gauche et droite.



Ligaments, muscles abdominaux et plancher pelvien ont besoin d'au moins d'une ½ année afin de réagir ou répondre comme désiré. Il est conseillé de ne pas commencer trop tôt avec d'autres sports, surtout s'il s'agit de mouvements saccadés comme par exemple le tennis ou le volley-ball.

Écoutez votre corps et ne faites rien d'incohérent même si vous êtes pressée de retrouver votre ligne.

Si pendant le sport, la femme a des pertes d'urine involontaires, il est conseillé d'agir sans précipitation. Des exercices pour le plancher pelvien ciblés ou un cours avec une spécialiste peuvent remédier à ce problème.

Programme d'entraînement pour une musculature saine du tronc

Il s'agit d'exercices de renforcement de base utilisant différentes positions au sol.

Couchée sur le dos avec les jambes fléchies. C'est la position de départ la plus facile.

Respirez de façon détendue et observez les mouvements de la paroi abdominale.

Lors de l'expiration, la paroi abdominale s'enfonce vers l'intérieur.

Après un moment d'observation, en expirant, tirez activement le ventre vers l'intérieur et....

Variante 1 : levez légèrement une jambe.

Variante 2 : tendez une jambe vers l'avant juste au-dessus du sol.

Alternez avec les deux jambes. Ne jamais lever les deux en même temps. Pourquoi ? Vous risquez de soumettre le plancher pelvien à une charge trop forte...ce sera un exercice pour plus tard.



Demi-pont

Couchée sur le dos avec les jambes fléchies, levez le bassin à environ 15 cm du sol.

Respirez de façon détendue et observez les mouvements de la paroi abdominale.

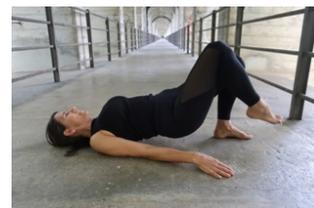
Lors de l'expiration, la paroi abdominale s'enfonce vers l'intérieur.

Après un moment d'observation, en expirant, tirez activement le ventre vers l'intérieur et....

Variante 1 : levez légèrement une jambe.

Variante 2 : tendez une jambe vers l'avant.

Alternez avec les deux jambes.



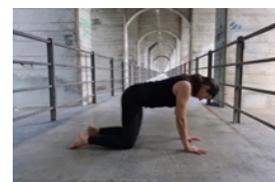
A quatre pattes

Position appuyée sur les mains et les genoux en position dite de « table à café ».

Respirez de façon détendue et observez les mouvements de la paroi abdominale.

Après un moment d'observation, en expirant, tirez activement le ventre vers l'intérieur et....

Imaginez des ventouses qui vous tiennent les mains et les genoux en place au sol. Sans pour autant bouger essayez de rapprocher les articulations entre elles.



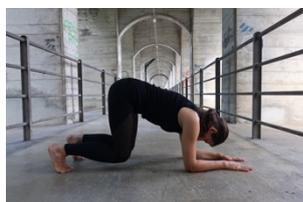
Appuyée sur les avant-bras

Toujours en position dite de la « table basse ».

Respirez de façon détendue et observez les mouvements de la paroi abdominale.

Après un moment d'observation, en expirant, tirez activement le ventre vers l'intérieur et....

Variante 1 : Poussez vos pieds dans le sol et levez vos genoux en même temps à environ 5 cm du sol (restez pour un moment dans cette position).



Variante 2 : comme ci-dessus, soulevez les genoux du sol puis faites des très petits mouvements de haut en bas (env. 2-4 cm)



Position latérale

Position initiale en appuyant les avant-bras sur le sol...

Variante 1 : les jambes fléchies (position courte) – les genoux et les pieds restent en contact avec le sol.

Variante 2 : les jambes allongées (position longue) – les pieds seuls restent en contact avec le sol.

À chaque fois soulevez le bassin du sol en étirant le bras libre en direction du plafond.



Incontinence malgré la rééducation

Si une fuite d'urine involontaire se produit dans votre vie de tous les jours ou pendant vos activités sportives, on parle alors d'incontinence. Les formes légères d'incontinence sont plus répandues qu'on ne le pense. En règle générale, il est possible d'y remédier avec un entraînement du plancher pelvien ciblé ou une séance de [personal training](#).

Si courir, sauter, tousser, éternuer etc. ne sont pas possible sans une perte d'urine désagréable, il peut s'agir d'une forme d'incontinence plus avancée nécessitant la participation à un [cours d'entraînement du plancher pelvien](#).

Une **descente de l'utérus** peut aussi mener à une incontinence. Dans ce cas, il est recommandé d'exercer le plancher pelvien de façon intense dans de positions adéquates.

Il existe des moyens de lutter contre l'incontinence ! L'entraînement du plancher pelvien en fait partie en favorisant la perception corporelle et en vous apprenant à activer ou détendre les muscles de façon ciblé.

En cas de **maux du dos** persistants, l'entraînement du plancher pelvien est aussi efficace.

En effet, les douleurs dorsales sont souvent la conséquence d'une mauvaise posture. Corriger sa posture dorsale impliquera de fait votre plancher pelvien. C'est pourquoi, l'entraînement du plancher pelvien peu non seulement vous aider à corriger votre posture mais aussi à vous débarrasser de vos douleurs.

La **posture** droite est une condition importante pour ménager le plancher pelvien au quotidien. La colonne vertébrale est redressée,

le bassin se trouve dans une position centrée, les épaules sont détendues et libres.

Une consultation chez un médecin est recommandée tout particulièrement si les fuites ou les douleurs persistent malgré vos efforts et votre entraînement.

Gardez votre motivation et votre endurance !

Bienvenue dans le cours pour [l'entraînement du plancher pelvien](#).

Ursula Tinguely Stritt

www.mouvied.ch

Un immense MERCI à Fabienne Kramer pour son aide précieux dans les relectures en français et Diana Anker pour les magnifiques photos.