

Voici quelques exercices et conseils utiles pour les femmes après l'accouchement. Sachez qu'il est toujours préférable d'avoir une évaluation complète de votre plancher pelvien (muscles vaginaux et rectaux) avant d'entreprendre un tel programme. **Un exercice mal exécuté peut nuire à votre condition.** Les physiothérapeutes en rééducation périnéale sont formés pour évaluer adéquatement votre condition et pour vous enseigner des exercices adaptés à votre situation afin de prévenir ou de traiter les atteintes possibles.

### Renforcement du plancher pelvien et du transverse

Afin d'améliorer votre capacité à contracter votre musculature vaginale et rectale, faites l'exercice suivant 3 fois par jour en débutant par la position couchée sur le dos, déposez votre main sur votre ventre afin de sentir la contraction des muscles abdominaux et progressez en position assise et debout.

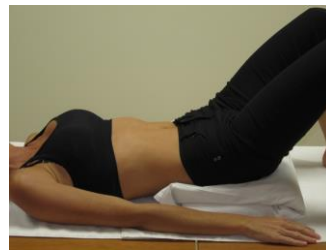
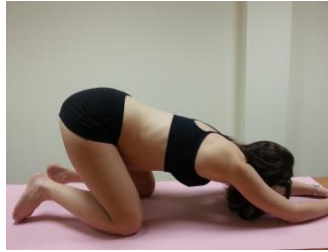


1. Prenez une inspiration normale.
2. Expirez doucement et complètement en serrant tous les muscles du plancher pelvien (autour de l'anus, du vagin et de l'urètre) comme si vous vouliez arrêter votre jet d'urine.
3. Au même moment, rentrez votre nombril. Vous devriez sentir un trampoline qui se tend sous vos doigts.
4. Tenez la contraction périnéale aussi longtemps que possible (objectif de 10 secondes).
5. Prenez un temps de repos.
6. Répétez jusqu'à 10 fois.

### CONSEILS

#### Après l'accouchement

- Les contractions du plancher pelvien et du transverse de l'abdomen doivent être reprises le plus tôt possible après l'accouchement.
- Les périodes de repos sont primordiales après l'accouchement, positions déclinées (bassin plus élevé que le cœur). Maintenez ces positions pour environ 15 minutes plusieurs fois par jour (dès que vous avez un peu de temps de repos). Si vous avez des hémorroïdes, de l'enflure ou une sensation de lourdeur au niveau vaginal ou rectal cela est d'autant plus important.



- Pas de retour aux activités physiques avant au moins 4 mois selon la Société des Gynécologues-Obstétriciens du Canada.
- Les conseils sur le type d'activité physique à favoriser et à éviter lors de la grossesse et les conseils sur la constipation sont valables également après l'accouchement.

### Traitement de la cicatrice

- Si vous avez subi une déchirure, une épisiotomie ou une césarienne, suivez les conseils de l'équipe traitante quant aux soins.
- Dès que la cicatrice le permet (4 semaines), massez-la dans différentes directions afin d'éviter la persistance de douleur et d'inconfort et de favoriser une souplesse optimale de la cicatrice.
- Les relations sexuelles peuvent être reprises dès la guérison complète de la cicatrice périnéale qui nécessite 6 semaines selon l'importance de la lésion. Respectez toujours la douleur et ne persistez pas si les relations provoquent une douleur trop gênante.

### Symptômes nécessitant une consultation en rééducation périnéale

- Difficulté à contracter votre plancher pelvien ou mauvaise compréhension des exercices
- Douleur et /ou lourdeur vaginale, rectale ou périnéale
- Douleur aux relations sexuelles
- Perte d'urine lors des efforts
- Perte d'urine lors d'envies d'uriner
- Descente d'organe (bosse dans le vagin)
- Perte de selles ou difficulté à retenir les gaz
- Constipation ou difficulté à évacuer les selles
- Si vous avez eu une déchirure périnéale ou une épisiotomie à l'accouchement
- Si vous avez poussé moins de 30 minutes ou plus de 90 minutes
- Si les forceps ont été utilisés
- Si vous avez eu un bébé de plus de 8 livres
- Cicatrice douloureuse