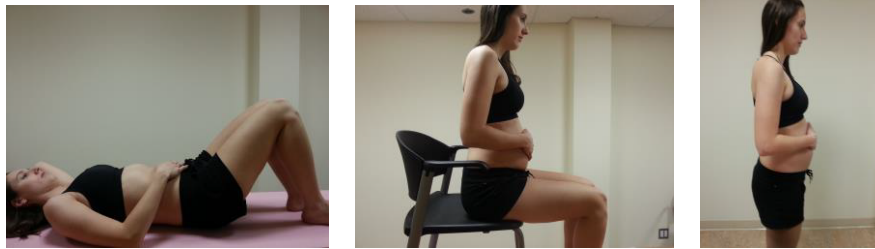


Voici quelques exercices et conseils utiles pour les femmes durant la grossesse. Sachez qu'il est toujours préférable d'avoir une évaluation complète de votre plancher pelvien (muscles vaginaux et rectaux) avant d'entreprendre un tel programme. **Un exercice mal exécuté peut nuire à votre condition.** 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

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 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. Ne faites jamais cet exercice en urinant car cela peut amener des complications.
3. Tenez la contraction périnéale aussi longtemps que possible (objectif de 10 secondes).
4. Prenez un temps de repos.
5. Répétez jusqu'à 10 fois.

### Étirement du plancher pelvien

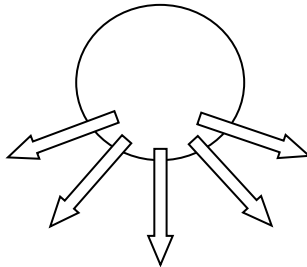
Les étirements peuvent être faits seule (deux pouces) ou par le conjoint (index-majeur)

Débutez dès la 34<sup>ième</sup> semaine de grossesse ou selon l'avis du médecin

Les étirements doivent être faits tous les jours, le temps requis est de 5-10 minutes.

Chaque étirement est maintenu un minimum de 30 secondes et répété 3 fois.

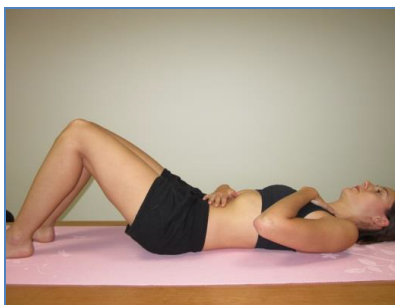
Vous devez étirer dans 5 directions précises



### Activation du transverse de l'abdomen

*Pour limiter la séparation des grands droits de l'abdomen (diastase)*

En position couchée sur le dos, genoux pliés, posez votre main sur votre ventre, à l'intérieur des os du bassin. Prenez une inspiration normale puis soufflez avec les lèvres pincées comme si vous vouliez éteindre une chandelle. Au même moment, rentrez votre nombril et contractez votre plancher pelvien. Vous devriez sentir un trampoline qui se tend sous vos doigts. Tentez de garder cette tension durant 10 secondes, en reprenant une respiration lente et superficielle. Répétez l'exercice 10 fois si vous le pouvez, une fois par jour. Progressez en décollant un talon de la table lors de l'expiration tout en conservant votre ventre bien plat. La diastase amène la formation d'un triangle ou d'une tente au centre du ventre, cela ne doit pas se produire lors des exercices.



### CONSEILS

#### Durant la grossesse

Les contractions périnéales doivent être faites le plus longtemps possible même durant le travail pour favoriser une bonne vascularisation des muscles vaginaux.

Évitez les exercices abdominaux classiques durant la grossesse afin qu'ils n'augmentent pas la diastase.

Pas d'activité avec impacts (saut, jogging, course, aérobic, soulèvement de charges importantes).

Favorisez le yoga, la natation, le vélo, la marche rapide.

Évitez la constipation : respectez la prise d'une bonne quantité d'eau (2,3 L de liquide par jour), augmentez votre apport en fibres (25-35 grammes/jour), faites des activités physiques régulièrement. Dans le cas d'efforts de poussée trop importantes à la selle, une faiblesse et des descentes d'organes peuvent survenir.

#### Symptômes nécessitant une consultation en rééducation périnéale

- Difficulté à contracter votre plancher pelvien
- Perte d'urine lors des efforts et des envies
- Mauvaise compréhension des étirements et exercices
- Descente d'organe (bosse dans le vagin)
- Douleurs et /ou pesanteur vaginale ou périnéale
- Perte de selles ou difficulté à retenir les gaz
- Douleurs aux relations sexuelles ou lors des étirements
- Constipation et difficulté à évacuer les selles