



# Conseils post-partum

Vous trouverez dans ce document des conseils généraux concernant la réactivation des muscles du plancher pelvien et des abdominaux suivant un accouchement par voie vaginale ou par césarienne ainsi que des conseils de base à propos du traitement d'une cicatrice périnéale ou abdominale. La reprise de l'activité physique après un accouchement sera également abordée.

Sachez cependant que l'évaluation individuelle de votre condition en physiothérapie périnéale et pelvienne demeure la meilleure façon de juger des capacités de votre plancher pelvien et de vos abdominaux. Les physiothérapeutes en rééducation périnéale sont formées pour évaluer adéquatement votre condition et pour vous enseigner des exercices adaptés à votre situation afin de prévenir ou de traiter les atteintes possibles.

## **UNE CONSULTATION EN RÉÉDUCATION PÉRINÉALE EST RECOMMANDÉE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES :**

- Difficulté à contracter le plancher pelvien
- Perte d'urine lors des efforts et des envies
- Descente d'organe (bosse dans le vagin)
- Douleur et/ou lourdeur vaginale, rectale ou périnéale
- Douleur abdominale, lombaire ou pelvienne
- Perte de selle ou difficulté à retenir les gaz
- Constipation et difficulté à évacuer les selles
- Douleur aux relations sexuelles
- Cicatrice douloureuse
- Présence d'une déchirure périnéale ou d'une épisiotomie à l'accouchement
- Poussée d'accouchement ayant duré moins de 30 minutes ou plus de 90 minutes
- Utilisation de forceps à l'accouchement
- Accouchement d'un bébé de plus de 8 lbs

## EXERCICE DE BASE POUR RENFORCER LE PLANCHER PELVIEN APRÈS UN ACCOUCHEMENT

Les contractions du plancher pelvien doivent être reprises le plus rapidement possible après l'accouchement.

Afin d'améliorer votre capacité à contracter votre musculature vaginale et rectale, faites l'exercice suivant 3 fois par jour :

- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis.
- Prenez une inspiration normale.
- 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 retenir une envie d'uriner ou arrêter votre jet d'urine. Contractez entre 80 et 100% de votre force maximale sans bouger les fesses ou les jambes.
- Tenez la contraction périnéale aussi longtemps que possible (objectif de 10 secondes).
- Prenez un temps de repos.
- Répétez jusqu'à 10 fois.

Afin d'améliorer votre capacité à contracter votre musculature vaginale et rectale, progressez éventuellement cet exercice en position assise ou debout. Ne faites jamais cet exercice en urinant, car cela pourrait amener des complications.



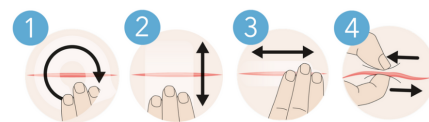
## LES EXERCICES DE DÉCLIVE

Les périodes de repos sont primordiales après l'accouchement. Les positions de déclive (bassin plus élevé que le cœur) peuvent être bénéfiques si vous avez des hémorroïdes, de l'enflure, de la douleur vulvaire ou une sensation de lourdeur vaginale ou rectale. Maintenez ces positions pendant environ 15 minutes, plusieurs fois par jour, dès que vous avez un peu de temps de repos.



## TRAITEMENT DE LA CICATRICE

Si vous avez subi une déchirure périnéale, une épisiotomie ou une césarienne, suivez les conseils de l'équipe traitante quant aux soins de la plaie. Dès que les points de suture sont fondus ou qu'ils ont été retirés et que la cicatrice est bien guérie (généralement à partir de 4 à 6 semaines), massez-la dans différentes directions afin d'éviter la persistance de douleur ou la formation d'adhérences. Dans les cas de cicatrice périnéale, vous devrez la masser en introduisant le pouce à l'intérieur du vagin et en gardant l'index à l'extérieur. Les relations sexuelles peuvent être reprises dès la guérison complète de la cicatrice périnéale qui nécessite environ 6 semaines selon l'importance de la lésion. Respectez toujours la douleur et ne persistez pas si les relations provoquent une douleur trop gênante. Consultez en rééducation périnéale au besoin.



## EXERCICES POUR RENFORCER LES ABDOMINAUX

Les contractions des muscles transverses de l'abdomen doivent être débutées dans les premières heures suivant un accouchement vaginal alors qu'il faut attendre un minimum de 6 semaines dans les cas de césarienne.

- Couchez-vous sur le dos et pliez les genoux.
- Placez vos doigts à l'intérieur des os de vos hanches afin d'avoir une rétroaction sur la contraction des muscles transverses de l'abdomen.
- Inspirez normalement.
- Rentrez le ventre en expirant avec les lèvres pincées.
- Contractez le plancher pelvien.
- Abaissez les côtes en collant le dos au lit (vider les poumons complètement).
- Vous devriez sentir une tension sous vos doigts. Tentez de garder cette contraction durant 10 secondes en reprenant une respiration lente et superficielle. Répétez l'exercice 10 fois si vous le pouvez, une fois par jour.



### PLANCHES ET REDRESSEMENTS ASSIS

Comme les planches abdominales et les redressements assis augmentent la pression sur le plancher pelvien, attendez l'avis d'une physiothérapeute en rééducation périnéale avant de les reprendre. Elle vérifiera, entre autres, s'il y a présence d'une diastase résiduelle post-partum.

## REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

La reprise de l'activité physique doit se faire graduellement à la suite d'un accouchement. Un retour au sport trop rapide ou la reprise d'exercices mal adaptés à votre condition pourrait vous nuire et vous prédisposer à des blessures, incontinences urinaires, anales (pertes de selle ou gaz) et/ou descentes d'organes.

### SPORTS AVEC IMPACTS

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) recommande d'attendre quatre mois avant de reprendre les activités physiques avec impacts (ex: sauts, course, aérobic, etc.). Cependant, selon votre condition, il pourrait être possible de recommencer plus tôt, soit à partir de trois mois post-partum et ce graduellement, mais cette décision nécessite une évaluation périnéale rigoureuse.

### À SURVEILLER À L'ACTIVITÉ PHYIQUE

- Apparition ou exacerbation des fuites urinaires ou des pertes fécales ;
- Difficulté à retenir les gaz ;
- Apparition d'une sensation de lourdeur vaginale ou rectale et/ou d'une sensation de présence dans le vagin ;
- Apparition d'un inconfort ou d'une douleur quelconque (ex: périnéale, pelvienne ou musculo-squelettique).

Si vous présentez l'un de ces symptômes pendant l'activité physique, dans les heures ou dans les jours qui suivent, cessez cette activité. Consultez votre physiothérapeute en rééducation périnéale.