

L'entraînement durant la grossesse



Pendant la grossesse, il est primordial de maintenir de saines habitudes et un mode de vie actif. L'activité physique est recommandée, mais une attention particulière doit nécessairement être portée vers les muscles du plancher pelvien et des abdominaux, car ils seront soumis à un stress considérable pendant la grossesse. Des activités physiques non-adaptées à votre condition ou des exercices mal exécutés pourraient vous nuire et mener à l'apparition de symptômes périnéaux.

Vous trouverez dans ce document quelques exercices et conseils préventifs utiles à propos de l'entraînement pour les femmes durant la grossesse.

Il est préférable d'avoir une évaluation complète de votre plancher pelvien et de la fonction de vos abdominaux avant de débiter un programme d'entraînement pendant la grossesse. Les physiothérapeutes en rééducation périnéale sont formés pour évaluer votre condition et pour vous enseigner des exercices adaptés à votre situation afin de prévenir ou de traiter les atteintes possibles.

LE PLANCHER PELVIEN

Renforcer les muscles du plancher pelvien

1. Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis.
2. Prenez une inspiration normale.
3. 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.
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.

Afin d'améliorer votre capacité à contracter votre musculature vaginale et rectale, faites cet exercice 3 fois par jour en débutant par la position couchée sur le dos et progressez en position assise et debout. Ne faites jamais cet exercice en urinant, car cela pourrait amener des complications.

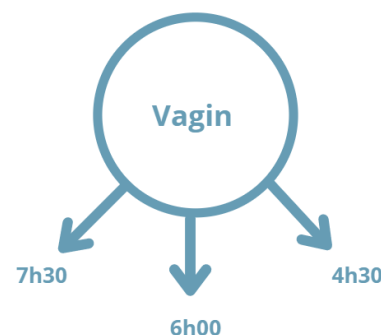
Tout au long de la grossesse, les muscles du plancher pelvien doivent être forts, détendus et souples en prévision de l'accouchement ainsi que pour prévenir les symptômes périnéaux pré ou postnataux.



Étirer les muscles du plancher pelvien

Débutez les étirements du plancher pelvien dès la 34ème semaine de grossesse si vous avez l'autorisation de votre médecin ou sage-femme. Les étirements peuvent être faits seule (avec un dilataleur) ou avec l'aide de votre partenaire. Le temps requis est de 5 à 10 minutes.

Appliquez une pression de 20 à 30 secondes dans la direction choisie jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation d'étirement. Répétez 3 à 5 fois dans chacune des directions (4h30, 6h00 et 7h30).

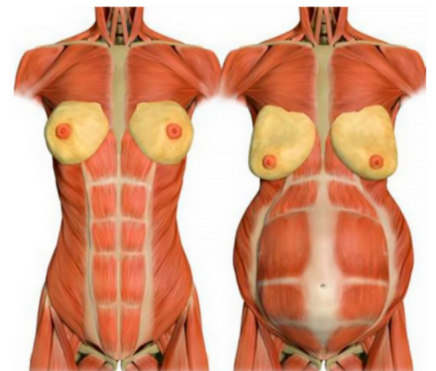


LES ABDOMINAUX

La diastase abdominale fait référence à la séparation des muscles grands droits de l'abdomen une fois leur étirement maximal atteint. La diastase peut débuter en-dessous du sternum et s'étendre jusqu'en-dessous du nombril. Elle survient en raison de l'augmentation de la taille de l'utérus combinée à la présence de relaxine dans l'organisme qui a pour but de relâcher les tissus. Il s'agit d'un phénomène normal chez les femmes enceintes pendant la seconde moitié de la grossesse et devient ensuite inévitable chez la grande majorité d'entre elles à partir de 35 semaines de grossesse.

Comme les muscles abdominaux jouent un rôle primordial dans la stabilité du tronc, la présence d'une diastase peut être responsable de l'apparition de douleurs lombaires et/ou pelviennes. L'objectif est donc de retarder son apparition et de limiter sa progression.

Évitez les exercices classiques de renforcement des abdominaux (redressement assis) durant la grossesse. Optez plutôt pour le renforcement des muscles transverses de l'abdomen qui agissent à titre de corset et de muscles stabilisateurs.



Aucune diastase

Diastase pendant la grossesse

Renforcer les transverses de l'abdomen

1. Couchez-vous sur le dos et pliez les genoux.
2. 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.
3. Inspirez normalement.
4. Rentez le ventre en expirant avec les lèvres pincées.
5. Contractez le plancher pelvien.
6. Abaissez les côtes en collant le dos au lit (vider les poumons complètement).
7. 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.

Progression : Lors de l'expiration, montez une jambe à 90 degrés de flexion en gardant le genou fléchi tout en conservant la contraction des transverses (abdomen rentré). Votre dos et votre bassin doivent rester immobiles en tout temps. Revenez lentement à la position initiale et relâchez la contraction. Répétez avec l'autre jambe.

**La diastase amène la présence d'un bombement au centre du ventre. Ce bombement ne doit pas se produire lors des exercices



Renforcement des transverses :
Exercice de base



Renforcement des transverses :
Progression



Conseils généraux pendant la grossesse

Évitez les activités physiques avec impacts (saut, jogging, course, aérobic, soulèvement de charges importantes). Ces sports entraînent un stress supplémentaire sur le plancher pelvien. Favorisez plutôt le yoga, la natation, le vélo ou la marche rapide. Hydratez-vous suffisamment. Les femmes enceintes devraient minimalement boire 2.3

litres de liquides par jour ou même plus les jours où elles pratiquent une activité physique. Consommez beaucoup de fibres et demeurez active afin d'éviter la constipation tout au long de la grossesse. La constipation et les efforts de poussée affaiblissent le plancher pelvien et peuvent entraîner des descentes d'organes.

Signes et 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 exercices de renforcement et d'étirement
- 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 ou lors des étirements du plancher pelvien