Information aux patients

Physiothérapie après l'accouchement

az turnhout

Contenu

Introduction 3
Information sur la revalidation 3
Les muscles du plancher pelvien 3
Les muscles abdominaux 4
Exercices des muscles du plancher pelvien 5
Exercices des muscles du plancher pelvien combinés à des exercices abdominaux 6
Nos conseils pour la reprise du sport 7
En conclusion 7
A qui s'adresser en cas de problèmes ou de questions? 7

Introduction

Félicitations avec la naissance de votre fils ou de votre fille!
Les semaines après l'accouchement, votre corps demande du temps à retrouver son état d'avant la grossesse. La présente brochure tend à vous présenter quelques exercices et conseils qui peuvent vous aider à cet effet.

S'il vous reste des questions après avoir lu la présente brochure, n'hésitez surtout pas à nous les poser. Vos médecin, infirmiers ou physiothérapeute vous donneront volontiers de plus amples explications.

Information sur la revalidation

Le traitement de physiothérapie après l'accouchement comprend des exercices pour les muscles du plancher pelvien.

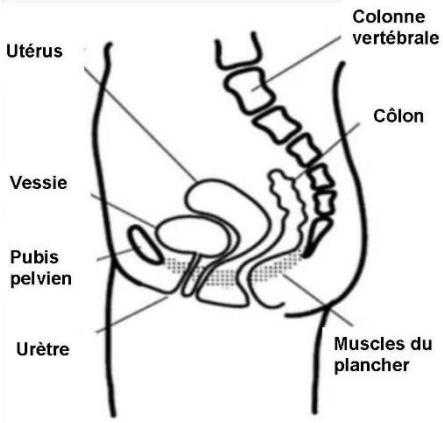
Les muscles du plancher pelvien

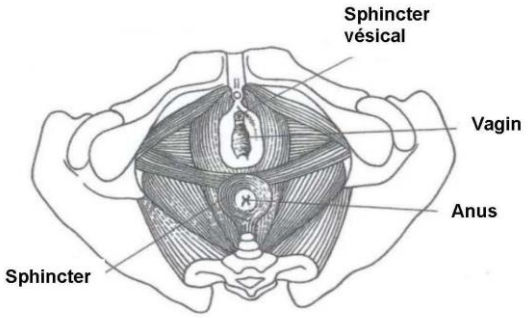
Les muscles du plancher pelvien sont les muscles qui ferment le bas du bassin. Ils sont tendus comme un "hamac" entre le pubis et le coccyx.

Le périnée a 4 fonctions importantes:

- une fonction de fermeture afin de retenir l'urine et les selles
- une fonction de soutien (afin de soutenir la vessie, l'utérus, les intestins)
- une fonction sexuelle
- une fonction de détente (il est important de bien pouvoir se détendre pour uriner et aller à selle)

La plupart des femmes souffrant d'incontinence perdent leur urine en cas d'augmentation de la pression abdominale : toux, éternuement, soulèvement d'un objet, courir, saut, etc.





vue latérale *vue du bas*

Une grossesse et un accouchement affaiblissent généralement le plancher pelvien. Pendant la grossesse, le plancher pelvien doit supporter le poids croissant de l'enfant. En outre, les modifications hormonales engendrent un relâchement des muscles.

Pendant l'accouchement, l'enfant doit passer par le plancher pelvien. A ce moment-là, ces muscles sont fort tendus. Une pression de longue durée peut également endommager "temporairement" les nerfs. D'où résulte une sensation diminuée à hauteur du plancher pelvien après l'accouchement. Des éventuels points de suture peuvent également être gênants pendant quelques jours.

Un plancher pelvien affaibli peut entraîner des fuites urinaires involontaires (incontinence) et une descente d'organes. Ces troubles peuvent apparaître immédiatement après l'accouchement, mais ils peuvent également n'émerger que bien des années plus tard. Nous observons souvent ce phénomène à la ménopause, car à ce moment des changements hormonaux se produisent à nouveau et les muscles du plancher pelvien peuvent s'affaiblir encore.

Les muscles abdominaux

Ensemble, les muscles abdominaux, périnéaux et dorsaux constituent un corset extensible de notre tronc. Ils comprennent différentes couches: les muscles abdominaux transverses, droits et obliques. Les muscles abdominaux aident à la respiration et veillent à la stabilité et à la mobilité du tronc.

Pendant la grossesse, le ventre s’étend énormément. Après l’accouchement, le ventre s’affaisse tout à coup complètement et les muscles perdent momentanément leur tension.

Exercices des muscles du plancher pelvien

Afin de renforcer à nouveau ce plancher pelvien affaibli et afin de prévenir certains troubles, nous vous conseillons de faire dès que possible des exercices pour le plancher pelvien.

Commencez par 3 contractions consécutives. Elaborez-les tranquillement par la suite.

Essayez de faire les exercices pendant vos activités quotidiennes, par exemple en regardant la télévision, en repassant, en vous promenant, dans la voiture, en cuisinant, si vous devez attendre quelque part, ... Ainsi, vous pouvez faire de l'exercice sans être obligée de réserver trop de temps supplémentaire.

Chez vous, essayez de faire une 60-aine de contractions par jour (6x/jour une série de 10). Après un certain temps, cela deviendra un automatisme.

Exercice 1 : FORCE - soulever et détendre
Soulevez le plancher pelvien et serrez l'ouverture de l'urètre comme si vous reteniez votre urine. Faites-le brièvement et puissamment, puis relâchez COMPLETEMENT.

Exercice 2 : MAINTENIR - soulever et détendre
Soulevez le plancher pelvien et serrez l'ouverture de l'urètre comme si vous reteniez votre urine. Faites-le lentement, et maintenez pendant 2 à 10 secondes. Puis relâchez COMPLETEMENT.

Exercice 3 : CONTRÔLE - l'ascenseur
Soulevez le plancher pelvien en 2 ou 3 étapes. Au fur et à mesure que ‘l’ascenseur’ monte, serrez davantage les muscles du plancher pelvien. Le relâchement se fait également en deux ou trois étapes identiques.

CONSEIL : essayez également de resserrer le plancher pelvien lorsque vous toussez, éternuez, soulevez des objets, etc. et relâchez ensuite.

Exercices des muscles du plancher pelvien combinés à des exercices abdominaux

Immédiatement après l'accouchement, le plancher pelvien comporte les muscles les plus importants à renforcer, mais vous pouvez toujours le faire en combinaison avec quelques exercices abdominaux simples.

Les exercices suivants peuvent être effectués dans différentes positions de départ : couchée, assise, debout, etc.

Exercice 1
Tirez votre plancher pelvien vers le haut, puis votre nombril vers l'intérieur. Maintenez cette tension pendant 3 secondes. Si cela fonctionne bien, augmentez le nombre de secondes.

Exercice 2 : avec la respiration
Inspirez doucement. Tout en expirant, tirez votre plancher pelvien vers le haut, puis votre nombril vers l'intérieur. Maintenez cette tension pendant 3 secondes.
Si cela fonctionne bien, augmentez le nombre de secondes. Continuez à respirer sans relâcher la tension.

Exercice 3
Inspirez doucement. En expirant, rétractez votre plancher pelvien et votre nombril. Soulevez ensuite votre pied gauche du lit ou du sol sans relâcher la tension dans votre plancher pelvien et votre abdomen. Répétez avec votre pied droit.
Vous pouvez rendre cet exercice plus lourd en levant un peu le pied ou en ramenant le genou plus vers l'abdomen.

Essayez de faire ces exercices quotidiennement chez vous.
Commencez par les exercices de base. Ne passez pas aux exercices combinés avant de sentir que votre plancher pelvien est suffisamment fort. Si votre plancher pelvien est déjà relâché à la fin de l'exercice, il est trop tôt pour passer aux exercices combinés.

Les exercices précédents sont des exercices avec lesquels vous pouvez travailler pendant les six premières semaines. Si vous avez malgré tout des problèmes avec votre plancher pelvien ou si vous voulez alourdir les exercices, vous pouvez toujours consulter votre physiothérapeute.

Nos conseils pour la reprise du sport

- Semaine 0 - 6 — Marche, cross trainer, home-trainer, cyclisme facile
- Semaine 6 - 8 — Natation, cyclisme
- Semaine 8 - 10 — Spinning
- A partir de la semaine 13 — Course à pied, volley-ball, football, basket-ball

En conclusion

S'il vous reste des questions ou des remarques après avoir lu la présente brochure, vous pouvez vous adresser au service de physiothérapie. Nous espérons de tout cœur que cette brochure vous aura un peu éclairé sur la revalidation à suivre.

A qui s'adresser en cas de problèmes ou de questions?

Revalidatiecentrum AZ Turnhout (Centre de revalidation)
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secrétariat médecine physique et revalidation:
☏ 014 44 44 81
✉ secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be

Cette brochure informative a été rédigée par AZ Turnhout avec le plus grand soin. Son contenu est toutefois général et indicatif. Cette brochure ne couvre pas la totalité des aspects médicaux et ne peut remplacer vos consultations auprès d'un professionnel de la santé. AZ Turnhout, son personnel et ses médecins ne sont pas responsables des éventuelles erreurs, incomplétudes ou lacunes dans cette brochure.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

E.R.. : Jo Leysen • administrateur délégué AZ Turnhout vzw (représentant Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout