# Kinésithérapie périnatale

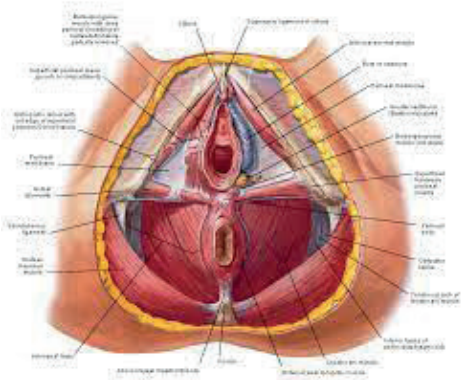
## Brochure d'information destinée aux patients

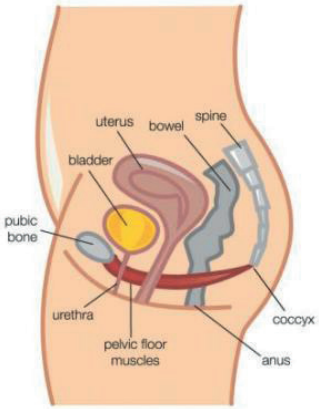
Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

# PLANCHER PELVIEN ET KINÉSITHÉRAPIE PÉRINATALE (PREMIERS JOURS APRÈS L'ACCOUCHEMENT)

## Le plancher pelvien

Le plancher pelvien se compose de deux couches musculaires. Une couche musculaire profonde, qui sert à soutenir le bassin, et une couche superficielle, qui comporte trois ouvertures pour l'urètre, le vagin et l'anus.






Le plancher pelvien a trois fonctions : le soutien, la fermeture et une fonction sexuelle.

- **Fonction de soutien :** soutien des organes du bassin afin d'éviter qu'ils ne s'affaissent.
- **Fonction de fermeture :** fermeture de l'urètre et de l'anus afin de prévenir l'incontinence.
- **Fonction sexuelle**

- **Fonction stabilisante :** votre stabilité de base est obtenue par une collaboration adéquate entre les muscles du plancher pelvien, le diaphragme, les muscles abdominaux et les muscles du dos.

## Grossesse et plancher pelvien

Une partie des femmes connaît des fuites urinaires pendant ou après la grossesse. Même si ce phénomène peut s'améliorer spontanément, il est important que les femmes apprennent à réutiliser les muscles du plancher pelvien après l'accouchement. Un entraînement correct des muscles du plancher pelvien permet de lutter contre les fuites urinaires, mais joue aussi un rôle préventif dans la problématique de l'incontinence à un âge plus avancé.

Des exercices quotidiens des muscles du plancher pelvien sont indiqués !

# EXERCICES POUR LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN

Le but de ces exercices est d'améliorer la force, l'endurance et la coordination.

## Force

- Position de départ : couchée sur le dos, jambes pliées
- Tendez les muscles du plancher pelvien brièvement et avec force. Pour ce faire, contractez-les et remontez-les en direction de votre tête. Ensuite, relâchez le plancher pelvien.
- Faites cet exercice plusieurs fois par jour, chaque fois par série de 10.

## Endurance

- Position de départ : couchée sur le dos, jambes pliées
- Contractez le plancher pelvien pendant quelques secondes (de 3 à 10 secondes, selon ce qui est possible). Ensuite, relâchez-le pendant 20 secondes.
- Faites cet exercice plusieurs fois par jour, chaque fois par série de 10.

## Coordination

Il est également important de tendre les muscles du plancher pelvien lors d'activités impliquant une pression abdominale élevée. Contractez le plancher pelvien avant d'éternuer, de tousser ou de soulever quelque chose.

### Points importants :

- Lorsque vous tendez le plancher pelvien, votre bassin ne peut pas basculer et vos muscles fessiers ne peuvent pas se contracter.
- Continuez de respirer pendant l'exercice. Si nécessaire, comptez ou expirez calmement.
- Ces exercices peuvent également être pratiqués en position assise ou debout.
- Essayez d'intégrer les exercices dans vos activités quotidiennes

**Conseil : faites chaque fois des séries de 10 pendant ou après que vous nourrissez votre enfant, dans la voiture, pendant la vaisselle...**

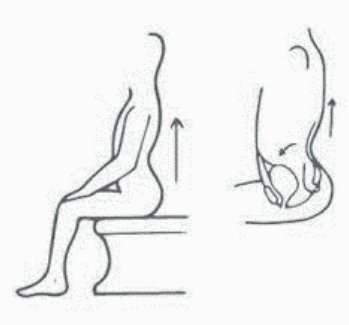
# TECHNIQUES DE LEVAGE ET DE PORTAGE

Veillez à toujours plier les genoux, garder le dos droit et contracter le plancher pelvien lorsque vous soulevez un objet.

Après une césarienne, nous vous recommandons d'être particulièrement prudent et de ne soulever rien de plus lourd que le poids de votre bébé. Ce, pendant les 6 premières semaines après votre accouchement.

# POSITION AUX TOILETTES

## Uriner



- position : assise, le dos droit, les pieds à plat sur le sol
- relâchez le plancher pelvien et attendez que votre vessie se contracte et que l'urine commence à couler
- attendez que votre vessie soit complètement vide
- Ne poussez jamais !

## Selles

- position : assise, les pieds à plat sur le sol, légèrement penchée vers l'avant
- Poussez doucement à l'expiration. pour pousser correctement, vous pouvez souffler sur votre main.

**Conseil : utilisez éventuellement un repose-pieds si vos pieds ne touchent pas le sol. S'appuyer sur les orteils augmente la tension musculaire dans les jambes et le plancher pelvien, rendant ainsi la miction plus difficile.**

# PLANCHER PELVIEN ET KINÉSITHÉRAPIE POSTNATALE

Après 6 semaines, vous pouvez commencer la kinésithérapie postnatale. Cela comprend la formation continue des muscles du plancher pelvien ainsi que l'entraînement à la stabilisation, où l'on travaille sur les muscles abdominaux et dorsaux profonds.

Dans cette brochure, nous vous informons sur la kinésithérapie périnatale. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter.

**Service de physiothérapie et kinésithérapie**
tél. 02 363 64 30

**Kinésithérapeute**
**Sandra Vlaemynck.**
tél. 0477 52 69 99

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

I 69 - 03.2023