

Le repos relatif

- Durant les premiers jours après l'accouchement la station debout est à limiter, ainsi que les promenades durant les premières semaines. Evitez la sensation de « lourdeur périnéale et abdominale ».
- Il est important de prendre de bonnes positions de repos en assis ou en couché. Pour assurer ceci prenez par exemple des coussins d'allaitement pour vous installer correctement.
- Ecoutez votre corps !

Le maintien postural

- En station debout, veillez à une posture correcte. Pensez à rentrer de temps en temps votre bas du ventre. Relâchez les épaules et agrandissez-vous.
- Positionnez-vous bien pour porter votre bébé, pour l'allaitement ..., pensez-y tout le temps dans toutes les positions !

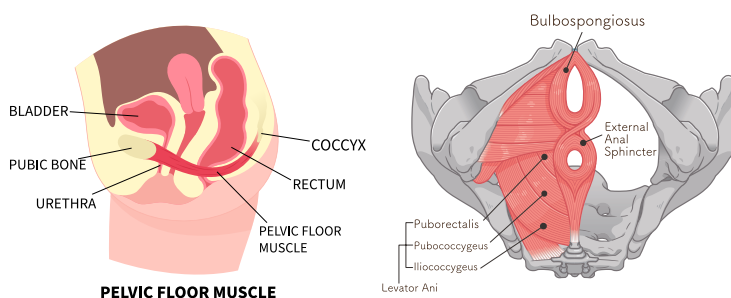


Pas d'effort important

- Pas de sport à haut impact avant 4 mois post partum et même parfois plus longtemps (en fonction du type d'activité et de votre capacité physique).
- Le port de charges lourdes est à limiter. Etant donné que la sangle abdominale et le périnée n'ont pas encore retrouvé leurs compétences initiales il est important d'empêcher les agressions liées aux efforts hyperpressifs.
- Commencez par une bonne rééducation abdomino-périnéale efficace avec un kinésithérapeute qui vous guidera dans la reprise des activités physiques. Patience ... laissez la nature faire son « job » de récupération naturelle.

Conseils d'hygiène urinaire

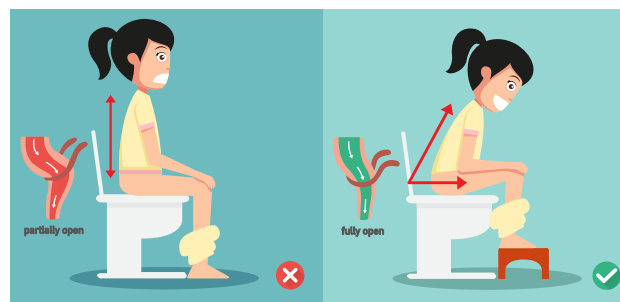
- Lors des mictions veillez à bien vous asseoir, vous relâcher, ne pas pousser et attendre une vidange complète. Essayez d'espacer progressivement vos mictions de 3 - 4 heures.
- Pas de panique si vous avez des fuites urinaires. Environ 30% des patientes peuvent présenter ce symptôme. Pour la plupart des patientes ces symptômes disparaissent spontanément durant les premières semaines mais il y a un risque important de récurrence. Cette incontinence peut également toucher les femmes qui n'ont pas présenté ce symptôme immédiatement après l'accouchement. D'où l'importance d'une bonne rééducation postnatale !
- Si les fuites apparaissent durant l'effort, limitez les efforts et apprenez le verrouillage périnéal (serrer son périnée) pendant les efforts comme p.ex. la toux, le rire, l'éternuement, ...



Conseils d'hygiène défécatoire

Pour éviter la constipation veillez à boire assez d'eau et avoir une alimentation équilibrée. Voici quelques conseils supplémentaires.

- La bonne position : les genoux plus haut que les hanches, grandissez-vous et mettez les coudes sur les genoux.
- La bonne poussée : se détendre ! Ne pas pousser fort, poussez en soufflant et en rentrant le ventre (comme si vous soufflez dans un ballon).



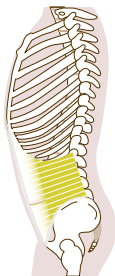
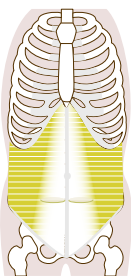
Prise de conscience du plancher pelvien

- Imaginez serrer les 3 orifices qui sont l'urètre (stop pipi), le vagin, l'anus (stop gaz).
- Pour relâcher pensez à ne pas pousser.
- Exercice d'endurance : 5 sec de contraction, ensuite 10 sec de relâchement.
- Exercice de renforcement : 5 contractions répétées, 10 sec de repos.
- Le but de l'exercice n'est pas encore le vrai renforcement.

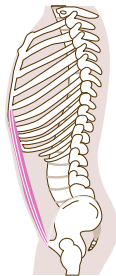
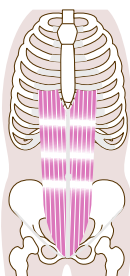
Le Test du stop pipi consiste à voir si vous arrivez à stopper votre jet au moment d'uriner. Attention, ce n'est pas un exercice mais uniquement un outil de prise de conscience.

Premier exercice abdominal

Transverse Abdominis



Rectus Abdominis



Distinguez les abdominaux profonds « notre gaine » et les abdominaux superficiels « nos bretelles »

Après la grossesse, le transverse (gaine) et le grand droit (bretelles) peuvent être détendus. Il faut d'abord serrer notre gaine profonde avant d'agir sur les bretelles.

Pensez donc à vous lever ou coucher en passant bien par votre côté pour éviter de solliciter les abdos superficiels !

La contraction réflexe du muscle transverse abdominal (notre gaine) est indispensable pour gérer efficacement les pressions lors des efforts. Cela permet de limiter les répercussions sur le périnée et la descente d'organes.

Une technique utilisée est « la gymnastique hypopressive » ou « fausse inspiration thoracique » qui permet une contraction réflexe des muscles profonds de la sangle abdominale. L'apprentissage correct de cette technique nécessite des séances de kiné.

Il faut surtout éviter les abdos classiques type « crunchs » !

A partir de 6 semaines postpartum : la rééducation postnatale

- Si vous désirez poursuivre votre rééducation dans notre service, nous vous proposons 8 séances qui peuvent débuter à partir de la 6ème et jusqu'à la 8ème semaine post accouchement selon la disponibilité de l'agenda.
- Ces 8 séances consistent à réaliser un bilan initial postnatal et vous apprendre les techniques de rééducation abdomino-périnéale. Nous vous conseillons de prendre ces rendez-vous le plus tôt possible.
- Pour atteindre les objectifs de rééducation, nous vous recommandons ensuite de poursuivre vos exercices pratiques durant 2 à 3 mois minimum. Reprenez ensuite une activité physique régulière.

Contact

Vous pouvez nous joindre de 8h00 à 16h00



Laure Vrancken, Kinésithérapeute (+352) 8166-63240
Wildgen Noémie, Kinésithérapeute (+352) 8166-63245



kine.perineo@chdn.lu