

# Exercices de renforcement du périnée et des abdominaux pour les femmes

Pelvic Floor and Abdominal Exercises for Women (French)

Ce guide est une adaptation d'un guide produit de manière collaborative par les services de physiothérapie du PRM, QEUH, RAH et IRH.



## Notes

## Étapes suivantes **Bascule du bassin**

Une fois que vous maîtrisez bien les exercices abdominaux profonds, vous pouvez passer à cet exercice.

- 1 Allongez-vous sur le dos, les genoux repliés. Posez votre main sur le bas du ventre.
- 2 Contractez les muscles abdominaux profonds comme dans l'exercice précédent.
- 3 Continuez à contracter les muscles abdominaux profonds, en faisant basculer le bassin vers la poitrine et en aplatissant le bas du dos contre le lit. Maintenez la position pendant 6 secondes, puis relâchez-la lentement.

Respirez normalement tout au long du mouvement.

### Remarque

- Si le bas du ventre se gonfle sous votre main, arrêtez l'exercice. Continuez à pratiquer les exercices abdominaux profonds pendant quelques jours de plus, puis essayez à nouveau.
- Essayez d'autres positions: assise, debout ou sur le côté.
- Cela peut soulager le mal de dos, les douleurs post-accouchement et réduire les flatulences.
- Augmentez progressivement le nombre de répétitions (10 fois).

Ne pratiquez aucun exercice en étant allongée sur le dos, tel que des redressements assis ou des levées des deux jambes.

## Muscles du périnée

### Où se trouvent-ils?

Ces muscles sont situés sous la vessie, l'intestin et l'utérus. Ils sont attachés comme un hamac entre les os du bassin.

### Quelle est leur fonction?

Un périnée tonique et musclé peut contribuer à:

- éviter les fuites d'urine et de selles
- protéger contre le risque de prolapsus

### Exercices pour renforcer le périnée

Tenez-vous en position allongée, assise ou debout, les genoux légèrement écartés. Contractez les muscles du périnée comme si vous souhaitiez simultanément retenir votre urine et un gaz. Vous devez ressentir une impression de "resserrement et de remontée", en fermant et en soulevant l'entrée du vagin et de l'anus. C'est ce que l'on appelle une contraction du périnée.

Veillez à ne pas:

- retenir votre respiration
- serrer les jambes l'une contre l'autre
- contracter les muscles fessiers

**Pour un meilleur confort, resserrez les muscles du périnée avant de tousser, d'éternuer ou vous déplacer.**

## Élaborez votre programme d'exercices pour renforcer le périnée

### Pour augmenter progressivement:

- la force
- l'endurance
- la coordination

### Pour commencer, établissez votre "série de base"

Contractez les muscles du périnée comme précédemment décrit et maintenez la contraction le plus longtemps possible (10 secondes maximum).

Pendant combien de secondes pouvez-vous maintenir la contraction?

Relâchez la contraction et reposez-vous pendant quatre secondes, puis répétez autant de fois que possible (10 fois maximum).

Combien de fois pouvez-vous répéter le mouvement?

Maintenant, effectuez l'exercice en serrant et en soulevant le périnée de manière rapide, puis en le relâchant immédiatement. C'est ce que l'on appelle une contraction rapide. Elle permettra à vos muscles de réagir rapidement quand vous riez, toussiez, éternuez, faites du sport ou soulevez un objet.

Combien de contractions pouvez-vous effectuer? (10 maximum)

Cela constitue votre "série de base".

Ensuite

- Répétez la "série de base" quatre à six fois par jour.
- La "série de base" évoluera avec le temps; la durée de la contraction et le nombre de répétitions augmenteront.
- Continuez à inclure des exercices de renforcement du périnée dans votre routine quotidienne, tout au long de votre vie.

Problèmes

Si vous avez des préoccupations, adressez-vous à votre médecin traitant, à votre physiothérapeute ou à un membre du personnel médical.

## Muscles abdominaux

### Pourquoi faire des exercices?

- Ces muscles sont étirés pendant la grossesse et après une chirurgie
- Ils contribuent à soutenir et protéger votre dos
- Ils contribuent à améliorer votre silhouette

### Exercice abdominal profond – Allongez-vous sur le côté, les deux genoux repliés

- 1 Posez votre main sur le bas du ventre, entre le nombril et l'os pubien. Respirez normalement et relâchez les muscles du ventre.
- 2 Inspirez doucement pour vous préparer. En expirant, faites rentrer la partie inférieure du ventre vers le dos, puis relâchez.
- 3 Répétez le mouvement en continuant à rentrer les muscles du ventre et en respirant normalement. Essayez de tenir pendant 6 secondes. Vous sentirez votre ventre se contracter sous votre main.

### Évolution

Essayez d'effectuer cet exercice en position assise, puis en position debout.

Augmentez progressivement la durée de la contraction et le nombre de répétitions (10 secondes, 10 fois).

Rentrez le bas du ventre lorsque vous marchez, vous tenez debout et soulevez des objets.