

LA KINÉSITHÉRAPIE À LA MATERNITÉ



CONTENU

01	Introduction	4
02	Les muscles du plancher pelvien	4
03	Impact de la grossesse et de l'accouchement	5
04	Problèmes au niveau du plancher pelvien	6
05	Enforcer les muscles du plancher pelvien	6
06	Conseils pour aller facilement aux toilettes	7
07	Kinésithérapie postnatale et sport	8
08	Quand faut-il consulter ?	9

01 INTRODUCTION

La grossesse et l'accouchement entraînent des modifications corporelles. La kinésithérapie peut aider à récupérer plus vite.

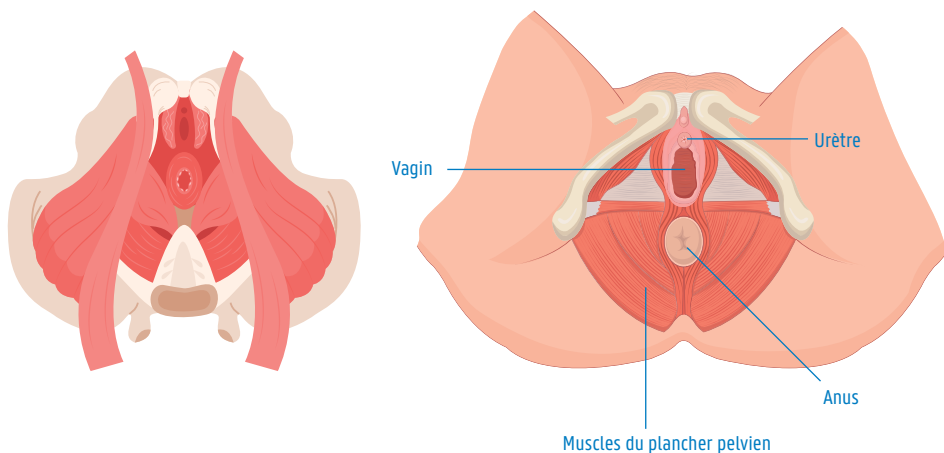
Un jour ou deux après l'accouchement, une kinésithérapeute vous rendra visite pour vous donner des explications au sujet des abdominaux et des muscles du plancher pelvien. La kinésithérapeute contrôlera les muscles de votre plancher pelvien et vous donnera déjà quelques exercices à faire. Vous verrez plus loin pourquoi c'est important.

En outre, durant la séance de kiné, vous recevrez des conseils postnataux. Vous pourrez donc évoquer d'autres problèmes corporels consécutifs à la grossesse avec la kinésithérapeute.

02 LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN

Que sont les muscles du plancher pelvien ?

Le plancher pelvien est un groupe de muscles qui ferme la partie inférieure du bassin osseux, à la manière d'un hamac. Les muscles soutiennent les organes de la cavité abdominale. Chez la femme, les muscles du plancher pelvien sont traversés par 3 orifices : l'urètre, le vagin et l'anus.



Quelle est la fonction des muscles du plancher pelvien ?

Le plancher pelvien a 4 fonctions :

- ▲ Fermer l'urètre et l'anus, ce qui nous permet de retenir l'urine et les selles. Mais il ouvre
- ▲ également l'urètre et l'anus, lorsque nous sommes aux toilettes ou faisons un gaz.
- ▲ Soutenir les organes de la cavité abdominale basse : vessie, utérus, intestins.
- ▲ Stabiliser le bassin osseux et le bas du dos.
- ▲ Participer à la vie sexuelle et à la reproduction.

03 IMPACT DE LA GROSSESSE ET DE L'ACCOUCHEMENT

La grossesse

Pendant la grossesse, le poids de l'utérus augmente énormément, à cause du bébé en croissance, du placenta et du liquide amniotique. Les muscles du plancher pelvien sont donc sollicités davantage pour continuer à assurer le soutien adéquat. Par ailleurs, pendant la grossesse, le corps produit une hormone appelée relaxine. Cette hormone ramollit les muscles du plancher pelvien. La combinaison de ces facteurs explique que les muscles peuvent se fatiguer, ce qui peut donner lieu à des désagréments comme des fuites urinaires. C'est assurément le cas en fin de grossesse.

Accouchement par voie basse

Un accouchement par voie basse implique beaucoup d'étirement des muscles, étant donné que l'enfant descend, via le vagin, à travers le plancher pelvien. De ce fait, après l'accouchement, les muscles sont fatigués et éventuellement endommagés, et il est possible qu'ils ne puissent temporairement plus bien remplir leurs fonctions.

Césarienne

Dans une certaine mesure, une césarienne protège les muscles du plancher pelvien, mais sans garantie absolue. La charge exercée sur les muscles pendant la grossesse reste la même. Dès lors, même après une césarienne, il est possible d'avoir des problèmes au niveau du plancher pelvien.

04 PROBLÈMES AU NIVEAU DU PLANCHER PELVIEN

Les problèmes possibles au niveau du plancher pelvien sont :

- ▲ Fuites urinaires en éternuant, en toussant, en riant, en faisant du sport
- ▲ Perte de selles en éternuant, en toussant, en riant, en faisant du sport
- ▲ Impossibilité d'arriver aux toilettes à temps sans accidents
- ▲ Difficultés à retenir les gaz
- ▲ Constipation
- ▲ Sensation de pesanteur entre les jambes, due à l'affaissement des organes abdominaux
- ▲ Douleurs lors des rapports sexuels

Sachez que vous n'êtes pas seule. Jusqu'à 80 % des femmes connaissent un ou plusieurs de ces désagréments pendant leur grossesse et/ou au cours de la période suivant l'accouchement ou la césarienne.

05 ENFORCER LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN

Comme les autres muscles de notre corps, nous pouvons entraîner les muscles du plancher pelvien afin de les renforcer.

Exercices

Dès le lendemain de l'accouchement, commencez à faire les exercices suivants :

- ▲ Contracter brièvement et énergiquement 10 fois le plancher pelvien.
- ▲ Contracter 10 fois le plancher pelvien et maintenir la contraction pendant 3 secondes
- ▲ (en augmentant progressivement à 10 secondes).
- ▲ Contracter de plus en plus fort le plancher pelvien, en 2 ou 3 paliers.
- ▲ Si 10 répétitions sont actuellement trop difficiles, commencez par un nombre de répétitions inférieur qui peut déjà être réalisé.

Exercice supplémentaire : contractez chaque fois les muscles du plancher pelvien avant de tousser ou d'éternuer, de soulever un objet, de vous lever d'une chaise, etc.

Points importants

Veillez à ne pas retenir votre respiration et à ne pas contracter les muscles des cuisses ni les abdominaux. Entre les exercices, veillez également à bien relâcher les muscles du plancher pelvien, afin qu'ils puissent se reposer suffisamment.

Horaire

Faites ces exercices deux à trois fois par jour. Essayez de trouver un moment fixe, ce qui vous aidera à y penser quotidiennement, par exemple pendant la tétée.

06 CONSEILS POUR ALLER FACILEMENT AUX TOILETTES

Position aux toilettes lors de la miction

- ▲ Baissez vos vêtements jusqu'aux chevilles.
- ▲ Asseyez-vous avec les fesses au milieu de la lunette des toilettes. Ne vous asseyez pas à l'avant de la lunette et ne restez assurément pas 'en suspension' au-dessus.
- ▲ Posez les pieds à plat sur le sol, légèrement écartés (de même que les genoux).
- ▲ Gardez le dos droit.
- ▲ Relâchez le plancher pelvien et laissez l'urine s'écouler confortablement. Ne poussez pas en urinant, et n'interrompez pas le jet urinaire.



Position aux toilettes lors de la défécation

- ▲ Baissez vos vêtements jusqu'aux chevilles.
- ▲ Asseyez-vous avec les fesses au milieu de la lunette des toilettes. Ne vous asseyez pas à l'avant de la lunette et ne restez assurément pas 'en suspension' au-dessus.
- ▲ Placez un petit banc sous vos pieds, de sorte que vos genoux soient plus hauts que vos hanches.
- ▲ Penchez le tronc vers l'avant et appuyez vos coudes sur les genoux.
- ▲ Relâchez le plancher pelvien pour aller à la selle et prenez votre temps.
- ▲ Essayez de ne pas pousser ou poussez seulement après avoir inspiré en gonflant le ventre.

Alimentation

De bonnes habitudes en matière d'alimentation et de boissons peuvent aider à prévenir et soulager les problèmes urinaires et intestinaux. Les selles deviennent plus molles, et vous évitez les infections urinaires :

- ▲ Buvez un verre d'eau tiède et mangez un kiwi avant le petit-déjeuner.
- ▲ Mangez suffisamment de fibres (fruits, légumes, céréales complètes).
- ▲ Variez votre alimentation et mangez à des heures régulières.
- ▲ Buvez 1,5 litre d'eau par jour.

07 KINÉSITHÉRAPIE POSTNATALE ET SPORT

À partir de 6 semaines après l'accouchement, vous pouvez commencer la kinésithérapie postnatale. Ceci est utile, tant après un accouchement par voie basse qu'après une césarienne. Grâce aux conseils de la kinésithérapeute, vous retrouverez un corps tonique, de sorte que vous pourrez reprendre vos activités quotidiennes et refaire du sport.

De préférence, choisissez une kinésithérapeute spécialisée en kinésithérapie postnatale. Ainsi, vous recevrez les conseils adéquats. Trouvez une kiné près de chez vous en surfant sur www.pelvired.be ou www.bicap.be. Votre gynécologue vous donnera la prescription, ou vous pourrez la lui demander.

Conseils pour les 6 premières semaines après l'accouchement

- ▲ Ne soulevez et ne portez pas d'objets lourds, comme des sacs de courses ou des caisses.
- ▲ Si vous devez malgré tout soulever quelque chose : contractez les muscles du plancher pelvien, pliez les genoux, amenez l'objet près du corps et expirez lorsque vous soulevez l'objet.
- ▲ Bougez beaucoup : allez vous promener, faites du vélo (après la cicatrisation d'une éventuelle épisiotomie ou déchirure).
- ▲ Ne faites pas d'exercices abdominaux pendant les six premières semaines. Attendez en moyenne trois mois pour les sports plus intenses qui impliquent de courir et de sauter. De préférence, faites-vous accompagner par un physiothérapeute pour la récupération sportive.

08 QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

La grossesse et l'accouchement ont une grande influence sur le corps. Les premiers mois après l'accouchement, il faut du temps pour récupérer. Les problèmes liés au plancher pelvien sont très fréquents au cours des premières semaines, mais ils disparaissent généralement spontanément.

Cependant, quelques problèmes peuvent durer plus longtemps. N'hésitez pas à en discuter avec votre gynécologue ou kinésithérapeute.

Quand cela peut-il être nécessaire ?

- ▲ En cas de douleurs persistantes
- ▲ En cas d'infections urinaires récidivantes
- ▲ En cas de fuites urinaires ou de perte de selles persistantes lors des mouvements, de la toux, des éternuements
- ▲ En cas de constipation prolongée
- ▲ En cas de douleurs lors des rapports sexuels

Et le plus important ! Écoutez votre corps, donnez-lui le temps de récupérer et de s'adapter.
Et profitez de chaque instant avec votre nouveau-né.

Avez-vous d'autres questions ? Envoyez un courriel à ina.willemyns@uzgent.be.

NOTES

Maternité

Entrée 50, route 515

T +32 (0)9 332 20 43 (24 h sur 24)

E ina.willemys@uzgent.be

www.uzgent.be/verloskunde

Cette brochure a uniquement été rédigée pour une utilisation au sein de l'UZ Gent. Tous droits réservés. Aucune information tirée de cette publication ne peut être reproduite, sauvegardée dans une banque de données automatisée ou rendue publique, sous quelque forme que ce soit ou de quelque manière que ce soit, sans l'accord écrit préalable de l'UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be