



Conseils de base en physiothérapie lors d'une grossesse

La période de la grossesse est une période de changement important pour le corps d'une femme. Pendant cette période, le centre de masse du corps et le poids change. Pas évident dans ce contexte de savoir ce qu'il faut faire pour rester en forme et protéger son plancher pelvien en même temps.

1er conseil :

Restez active, sans commencer de nouvelles activités

Par exemple, si la course fait déjà partie de votre entraînement, vous pouvez continuer si vous n'avez pas de symptômes. Par contre, si vous ne courez pas d'habitude, la période de la grossesse n'est pas un bon moment pour commencer. À noter que pour l'activité physique, il y a peu de lignes directrices claires. Il est généralement conseillé de cesser les sports avec un haut risque de chute (comme le hockey par exemple). Pour ce qui est de la course, c'est généralement du cas par cas. Certaines peuvent courir jusqu'à la fin, d'autres doivent cesser à cause de symptômes discutés plus bas.

2^e conseil :

Soyez attentive aux symptômes

L'incontinence urinaire, la douleur au niveau du plancher pelvien ou du bassin, une sensation de lourdeur au niveau du bas-ventre, etc. sont des symptômes importants, à ne pas négliger. Ne vous découragez pas, ceux-ci peuvent être traités ! Discutez-en avec votre médecin ou vérifiez avec une physiothérapeute formée en périnéal.

3^e conseil :

Attention à la posture

La modification du centre de masse provoque souvent une modification de posture : épaules enroulées vers l'avant, antéversion du bassin, etc. Pendant la grossesse et après celle-ci, il est pertinent de travailler à détendre les muscles qui sont plus sollicités. Je recommande souvent un étirement doux du psoas (fléchisseur de la hanche) et également des étirements pour les pectoraux.

4^e conseil :

Certains mouvements sont à cesser

Les abdominaux de type redressement assis et les torsions du tronc sont à proscrire pour prévenir la diastase (séparation des grands droits).

Si vous avez plus de questions sur le sujet, n'hésitez pas à me contacter, il me fera plaisir de vous rencontrer !