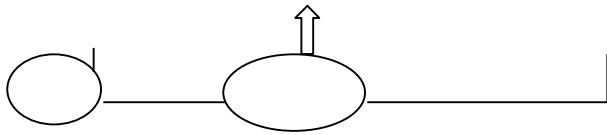
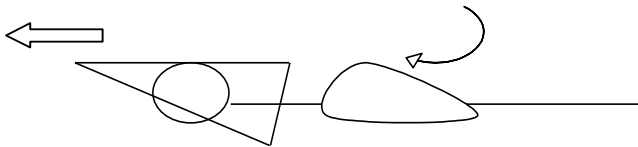


3) Exercices en étirement

Inspirer , gonfler le ventre



**Souffler, rentrer le ventre et
tirer sur vos bras.
Aller dans l'étirement**



Ces exercices sont à répéter plusieurs fois par jour, par petites séries, pendant 6 semaines.

Lors de votre visite chez votre gynécologue, dans 6 semaines environ, il vous prescrira 9 séances de kinésithérapie post-natale, ces séances sont à réaliser chez un kinésithérapeute spécialisé en rééducation pelvienne de préférence.

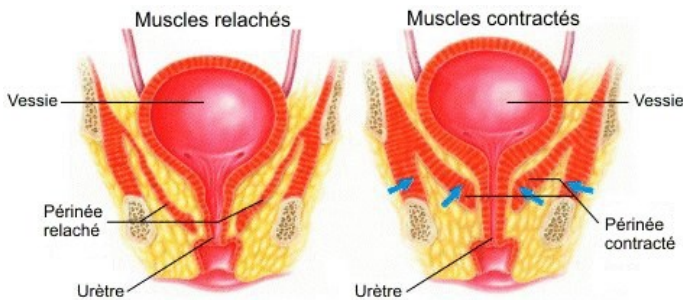
La rééducation périnéale immédiate



Mme Valérie FRANCOIS
Mme Marie-Christine LOUIS
Mme Virginie SWINNEN
Kinésithérapeutes

La rééducation périnéale immédiate

Le périnée est un muscle qui tapisse le bassin, une sorte de hamac qui soutient les viscères et permet la continence. Ce muscle a soutenu le poids du bébé lors des 9 mois de grossesse et s'est laissé distendre lors de l'accouchement pour permettre le passage de votre bébé.



La rééducation de ce muscle est primordiale, quel que soit le mode d'accouchement, pour éviter des problèmes d'incontinence et/ou de descente d'organes.

Il existe certains facteurs aggravants, tel que :

- de longs efforts de poussée,
- le poids du bébé,
- le périmètre crânien,
- la constipation chronique,
-

Il est préférable d'éviter le sport, les abdominaux classiques et le port de charges importantes durant les six premières semaines.

Exercices

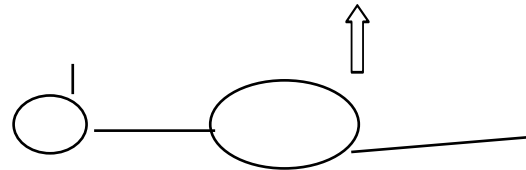
Le périnée :

On demande une contraction active et volontaire de ce muscle comme si vous vous reteniez d'uriner, en évitant de contracter les abdos, les cuisses et les fessiers. Cet exercice est à répéter plusieurs fois par jour et à intégrer dans vos activités quotidiennes durant les 6 premières semaines.

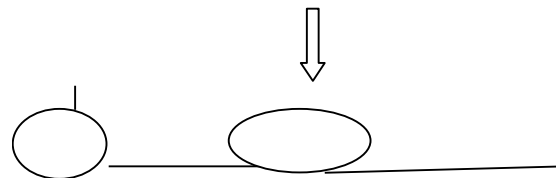
LES ABDOMINAUX HYPOPRESSIFS

1) La fausse inspiration

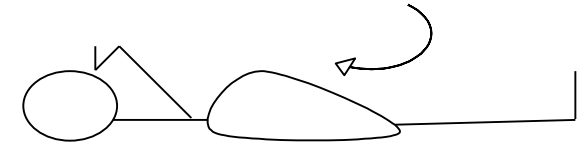
Inspirer gonfler le ventre



Expirer jusqu'au maximum par la bouche

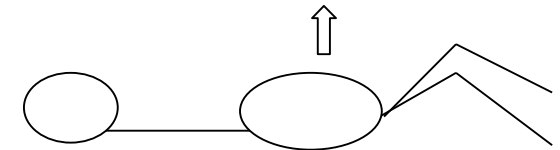


Boucher le nez et faire une fausse inspiration Rentrer activement le ventre



2) Exercices jambes croisées

Inspirer gonfler le ventre



Souffler, serrer le périnée, Rentrer le ventre et serrer les jambes l'une contre l'autre

