

EXERCICES POUR LA FEMME ENCEINTE ALITÉE

DOCUMENT PAR MAUDE PROVOST, PHYSIOTHÉRAPEUTE
EN GYNÉCO-OBSTÉTRIQUE

Si votre grossesse vous oblige à rester alitée, il est avant tout essentiel de respecter les consignes émises par votre équipe médicale. Les programmes d'exercices suivants vous aideront à prévenir le déconditionnement.

Consignes générales:

- Évitez une forte contraction des abdominaux lors des exercices afin de prévenir un travail prématuré.
- Faites les exercices lentement tout en respectant vos limites. Inspirez avant d'exécuter un mouvement et expirez pendant son exécution. Il est important de ne pas bloquer la respiration.
- Prévoyez 3 sessions d'exercices par jour.
- Si vous en avez la permission, continuez de vous asseoir régulièrement au fauteuil.
- Si votre condition le permet, changez de position aux 2 à 3 heures. Sinon gardez la même position tout en modifiant les points de pression régulièrement.

Membres supérieurs et respiration

1- Respiration diaphragmatique

- Couchez-vous sur le dos avec les mains sur les basses côtes.
- Prenez une inspiration par le nez en essayant d'ouvrir les côtes à 360 degrés.
- Expirez lentement par la bouche.
- Répétez ce mouvement au moins 15 fois.
- Vous pouvez aussi faire cet exercice sur le côté si votre condition le permet. Si c'est le cas, vous pouvez faire 15 répétitions de chaque côté.



2- Fléchisseurs profonds du COU

- En position couchée sur le dos avec la tête de lit relevée à 30 degrés et avec les oreilles alignées avec les épaules.
- Inspirez, puis rentrer légèrement le menton à l'expiration tout en allongeant la nuque.
- Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice.



3- Trapèzes supérieurs

- En position couchée sur le dos.
- Inspirez, puis soulevez doucement les épaules à l'expiration.
- Maintenez la contraction 5 secondes puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice.



4- Fléchisseurs des épaules

- En position couchée sur le dos.
- Inspirez, puis à l'expiration montez doucement les bras jusqu'au dessus de la tête.
- Ramenez doucement les bras à la prochaine inspiration.
- Faites 10 répétitions de cet exercice.



5- Grand dentelé

- En position couchée sur le dos, amenez les bras à 90 degrés de flexion.
- Inspirez, puis en expirant doucement amenez les mains vers le plafond en décollant les omoplates du lit, sans bouger la tête.
- Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice.



6- Triceps

- En position couchée sur le dos, pliez les coudes à 90 degrés.
- Inspirez, puis en expirant doucement venez pousser avec l'arrière des bras dans le lit.
- Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice.



Membres inférieurs

1- Exercices circulatoires

- En position couchée sur le dos avec les jambes en légère élévation.
- Tirez les pieds et les orteils vers vous, puis pointez les orteils.
- Faites aussi des cercles dans les deux sens avec les chevilles.
- Vous pouvez également faire des exercices circulatoires pour les bras en ouvrant et fermant les mains, puis en faisant des cercles avec les poignets.
- Faites ces exercices pendant 1 minute, répétez 5 fois.
- Vous pouvez faire ces exercices toutes les heures, surtout si vous n'avez pas la possibilité de changer de position.



2- Adducteurs des hanches

- En position sur le dos ou sur le côté, placez un oreiller ou une serviette roulée entre les genoux.
- Inspirez, puis serrez doucement l'oreiller ou la serviette à l'expiration sans contracter trop fortement les abdominaux.
- Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice.



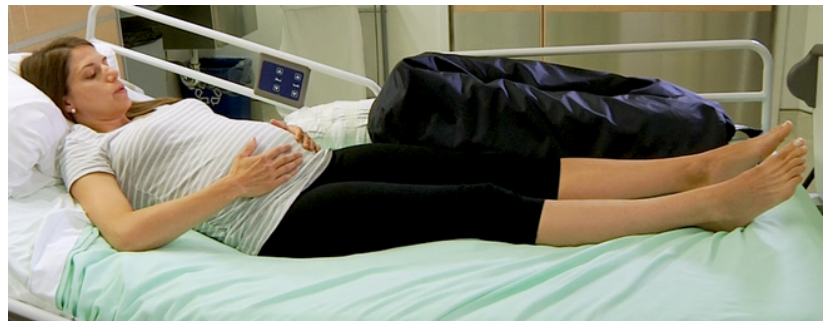
3- Abducteurs des hanches

- En position couchée sur le dos, placez un coussin entre votre jambe fléchie et la ridelle du lit.
- Inspirez, puis poussez légèrement dans l'oreiller à l'expiration.
- Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice, puis faites la même chose de l'autre côté.



4- Muscles fessiers

- En position couchée sur le dos ou sur le côté.
- Inspirez, puis serrez les fesses à l'expiration sans contracter les abdominaux.
- Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice.



5- Quadriceps

- En position couchée sur le dos avec un oreiller ou une serviette roulée sous le genou.
- Inspirez, puis contractez la cuisse à l'expiration comme si vous vouliez écraser l'oreiller.
- Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice, puis faites l'autre côté.



6- Ischio-jambiers

- En position couchée sur le dos avec un oreiller ou une grosse serviette roulée sous les genoux.
- Inspirez, puis poussez avec les talons dans le lit comme si vous vouliez plier les jambes à l'expiration.
- Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice.



7- Gastrocnémiens

- En position couchée sur le dos avec les genoux allongés. Placez des oreillers sous les pieds, pour avoir une flexion de 90 degrés aux chevilles.
- Inspirez, puis pointez les pieds à l'expiration.
- Maintenez la contraction 5 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions de cet exercice.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

