

EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN EN GROSSESSE

Consignes générales:

Voici un programme d'exercices du plancher pelvien adapté à la grossesse. Si vous n'avez pas de contre-indications médicales à la pratique d'exercices pendant la grossesse, ses exercices sont sécuritaires pour la personne enceinte et pour le bébé. Les exercices de renforcement du plancher pelvien pratiqués en grossesse peuvent aider à prévenir l'incontinence urinaire en fin de grossesse et en post partum. Dans la deuxième partie du programme, vous retrouverez des exercices de relâchement du plancher pelvien qui sont intéressants à pratiquer en préparation à l'accouchement.

Renforcement du plancher pelvien:

1- Contractions maximales du plancher pelvien

- Prenez une inspiration par le nez en gonflant le ventre et en essayant d'ouvrir les côtes à 360 degrés.
- Expirez lentement par la bouche en contractant votre plancher pelvien comme pour retenir urine et gaz, le plus fort possible.
- Relâchez complètement à l'inspiration puis répétez la contraction.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série.
- Vous pouvez faire l'exercice en position couchée (sur le dos, sur un plan incliné ou sur le côté) ou en position assise.



2- Contractions rapides du plancher pelvien

- Sans faire de coordination avec la respiration, contractez et relâchez votre plancher pelvien le plus rapidement possible. Vous voulez contracter le plus fort possible et relâcher complètement à chaque fois.
- Répétez cet exercice pour 3 fois 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série.
- Vous pouvez faire l'exercice en position couchée (sur le dos, sur un plan incliné ou sur le côté) ou en position assise.

Relâchement du plancher pelvien:

1- Position de l'enfant

- À partir de la position à 4 pattes, placez les genoux larges, les pieds ensemble et reculez votre bassin vers les talons, le tronc est relâché vers l'avant.
- Prenez de grandes respirations et détendez-vous. Sentez les os des fesses s'éloigner et le plancher pelvien se relâcher dans la position.
- Vous pouvez également utiliser un coussin pour soutenir le tronc si c'est plus confortable pour vous.
- Maintenez la position 30-60 secondes.



2- Squat profond

- Dos au mur, avec les pieds à la largeur des hanches et les pieds légèrement vers l'extérieur, descendez le bassin pour adopter une position de squat.
- Vous pouvez utiliser un banc ou un bloc de yoga pour soutenir le bassin.
- Il est aussi possible de faire cette position avec le support des bras, en utilisant une poignée de porte par exemple.
- Prenez de grandes respirations et détendez-vous dans la position.
- Maintenez la position pour 30-60 secondes.



3- Bébé heureux ou demi bébé heureux.

- En position sur le dos avec un coussin pour créer un plan incliné, amenez un genou vers l'épaule du même côté et soutenez la jambe avec la main.
- Prenez de grandes respirations et détendez-vous dans cette position.
- Maintenez la position pour 30-60 secondes avant de répéter de l'autre côté.
- Si c'est accessible et confortable pour vous, vous pourriez amener les deux genoux vers les épaules pour prendre la position du bébé heureux.

