

EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN EN POST PARTUM

Consignes générales:

Voici un programme de renforcement du plancher pelvien adapté à la période du post partum. Vous pouvez débuter les exercices 1 à 2 semaines après avoir accouché ou même avant si vous vous sentez assez bien. Ils sont sécuritaires même si vous avez eu une déchirure, une épisiotomie ou une césarienne. Vous ne devriez pas ressentir de douleur lors de la pratique des exercices, si c'est le cas vous pouvez faire des contractions plus douces ou attendre encore quelques jours avant de débuter les exercices. Les exercices progressent de différentes façons dans ce programme, soit en augmentant le nombre de répétitions, en augmentant le temps de maintien ou en effectuant la contraction dans une position plus exigeante.

Types de contractions:

1- Contractions maximales

À l'expiration, contractez votre plancher pelvien le plus fort possible comme si vous vouliez retenir urine et gaz en même temps. Maintenez la contraction le temps indiqué selon l'étape du programme et relâchez complètement ensuite pendant 10 secondes. Répétez selon les indications du programme.

2- Contractions rapides

Contractez et relâchez votre plancher pelvien le plus rapidement possible. Vous voulez contracter le plus fort possible et relâcher complètement à chaque fois. Assurez-vous de maintenir une respiration fluide pendant cet exercice.

3- Contractions soutenues

Contractez votre plancher pelvien à 70% de votre contraction maximale et maintenez la contraction pour la durée indiquée selon l'étape du programme. Prenez une pause équivalente à 2x le temps de contraction avant de répéter. Assurez-vous de maintenir une respiration fluide pendant cet exercice.

Progressions des exercices du plancher pelvien:

Assurez-vous d'avoir fait chaque étape pendant 2 semaines à raison de 5 jours/semaine avant de progresser à la prochaine étape.

Niveau	Position	Contractions maximales	Contractions rapides	Contractions soutenues
1	Couchée sur le dos	3x5 contractions 5 sec/contraction	3x10	3x20 secondes
2	Couchée sur le dos	3x10 contractions 5 sec/contraction	3x10	3x30 secondes
3	Couchée sur le dos	3x10 contractions 10 sec/contraction	3x10	3x45 secondes
4	Assise	3x10 contractions 10 sec/contraction	3x10	3x 1 minute Position couchée sur le dos
5	Debout	3x10 contractions 10 sec/contraction	3x10	3x 1 minute Position assise, progresser vers debout