

EXERCICES POUR SOULAGER LA DOULEUR AU DOS/BASSIN- RENFORCEMENT

Consignes générales:

Voici un programme d'exercices qui vise à soulager la douleur au dos et au bassin en grossesse. Ciblez les exercices qui vous soulagent le plus parmi ceux proposés. Nous vous recommandons de choisir des exercices dans la partie mobilité et dans la partie stabilité pour un programme plus complet.

Position sur le dos:

Pour les trois premiers exercices, couchez-vous sur le dos ou sur un plan incliné pour plus de confort.

1- Contraction du plancher pelvien et du transverse de l'abdomen

- 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 tout en serrant doucement les abdominaux.
- 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.



2- Pont avec enroulement de la colonne

- Rapprochez les pieds de votre bassin.
- Prenez une inspiration par le nez.
- Expirez lentement par la bouche en contractant vos abdominaux et vos fessiers, faites une légère bascule du bassin et poussez dans les pieds pour soulever le bassin.
- À l'inspiration, descendez le bassin une vertèbre à la fois vers la position initiale puis répétez.
- Faites l'exercice dans une amplitude confortable pour vous.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série.



Position à 4 pattes/ 4 pattes modifié:

Pour les prochains exercices, placez les mains sous les épaules et les genoux sous le bassin, le dos est en position neutre. Vous pouvez être en position debout avec les mains en appui sur une chaise pour plus de confort.

3- Contraction du plancher pelvien et du transverse

- 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 tout en serrant doucement les abdominaux.
- Relâchez le ventre 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.



Position debout:

4- Contractions isométriques des fessiers

- En position debout avec les genoux débarrés, contractez les fessiers à l'expiration, comme si vous vouliez tourner les cuisses vers l'extérieur.
- Relâchez complètement à l'inspiration.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions, en prenant une pause entre chaque série.
- Vous pouvez également utiliser cette contraction lorsque vous passez de la position assise à la position debout pour un meilleur support du bassin.

