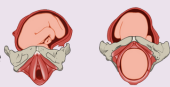


Exercice des muscles du plancher pelvien en période postnatale

« L'accouchement vaginal équivaut à une blessure sportive majeure. Le plancher pelvien nécessite du temps et de l'attention pour récupérer complètement. »* La majeure partie de la récupération se produit au cours des 6 premiers mois.



Quand puis-je commencer à faire de l'exercice en toute sécurité ?

Obtenez de l'aide pour tout ce qui suit et plus encore ! Un physiothérapeute/ kinésithérapeute en rééducation pelvi-périnéale aide à diminuer les fuites, la douleur et la lourdeur.

Premières semaines :
RICE



Marche lente et douce

Repos



Le repos favorise la guérison

Ice /
Glace



La glace réduit le gonflement

Compression



La compression aide le fascia à se réinitialiser

Élévation



L'élévation des jambes réduit la pression sur les muscles du plancher pelvien

2èmes semaines :
connexion des
muscles périnéaux



Faible impact et renforcement

Expirez en
soulevant



Soulage la pression et aide à se concentrer

Le verrouillage



« Contracter le plancher pelvien et éternuer » pour éviter les fuites

Trouver les
muscles du
plancher pelvien



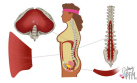
Entraînez-vous à contracter l'anus, le vagin et le clitoris

3èmes semaines :
progression des
muscles périnéaux



Faible impact et renforcement

Coordination avec
la pression intra-
abdominale



Un « core » coordonné gère mieux la pression

Descente du
plancher
pelvien



Entraînez-vous à relâcher l'anus, le vagin et le clitoris

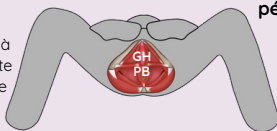
Éirement des
muscles
périnéaux



Étirer les muscles et travailler en ouverture

Hiatus génital
(GH)

De l'urètre à la fourchette postérieure



Corps
périnéal (PB)

Fourchette postérieure au milieu de l'anus



Augmentez l'intensité comme indiqué

Testez le fascia du plancher pelvien en externe (HB+PB) pour mesurer à quel point il soutient vos tissus

12 semaines : (avant la course) test fonctionnel des muscles périnéaux



Programme pour « réussir à courir 5 km » après le test

Test des
muscles du
plancher pelvien



Examen intravaginal et bilan EMG

Tests de
force



Incluant le « core » et le bas du corps

Tests de
prolapsus



Test support intravaginal et prolapsus

Gestion des
charges et
des impacts



Mouvements fonctionnels

Documents
et vidéos
gratuits



Prenez rendez-vous
avec un professionnel

my PFM®