

NB: En cas de constipation durant votre post-partum, une prise en charge rapide et efficace est proposée.

PRUDENCE



Evitez ce type d'exercices.
Ils agressent votre
périnée.

*Si vous vous posez d'autres questions
ou que des informations complémentaires sont
nécessaires, n'hésitez pas à en parler à l'équipe
de rééducation en médecine physique
qui reste à votre disposition.*

*Vous pouvez nous joindre en prenant
rendez-vous aux numéros suivants:*

04/321.62.00 ou 04/321.68.94

RETROUVER LA FORME ET LES FORMES

Service de Physiothérapie
Hôpital de la Citadelle
04/321.62.00

LA GYMNASTIQUE POST-NATALE

QUAND ?

Après votre première visite gynécologique post-partum.
Soit 6 à 8 semaines après l'accouchement.

COMMENT ?

En respectant les principes de la
GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE

1

Optez pour les exercices hypopressifs.



POURQUOI ?

Retonifier le périnée

Fragilisé par la grossesse et l'accouchement

Buts:

- Eviter les descentes d'organes
- Eviter les fuites urinaires
- Eviter les soucis de constipation
- Eviter les douleurs pendant les rapports sexuels

Muscler le périnée

Afin qu'il puisse assurer son rôle de « soutien » des organes et son rôle de sphincter.

2



Expiration normale :
le ventre rentre,
le diaphragme
remonte librement,
le périnée allégé est
attiré vers le haut.



Inspiration : le
ventre sort, le
diaphragme
pousse vers le
bas, le périnée
bombe sous la
pression. Tous
les viscères vont
vers le bas.

Retonifier la sangle abdominale

Distendue par la grossesse

Buts:

- Affiner la silhouette
- Maintenir les organes
- Gérer les pressions abdominales

Muscler le transverse:

Muscle qui tonifie efficacement la sangle abdominale sans aggraver le périnée.