

## Le saviez-vous?

- Il n'est pas « normal » d'avoir de l'incontinence urinaire pendant ou après la grossesse, peu importe sa durée ou son intensité.
- Il est recommandé d'attendre au moins 3 mois avant la reprise d'une activité physique avec sauts (jogging, step, danse).
- La diastase des abdominaux est fréquente chez les femmes enceintes et peut se résorber après l'accouchement à l'aide d'exercices spécifiques.
- Pour diminuer l'importance de la diastase, il est recommandé d'éviter les redressements assis pendant et au moins 6 semaines après la grossesse.
- L'activité physique d'une intensité douce à modérée est recommandée durant la grossesse (à partir du 2<sup>e</sup> trimestre pour une femme sédentaire).
- La relaxine est une hormone sécrétée par le corps lors de la grossesse qui permet une meilleure élasticité des tissus lors de l'accouchement. Elle est encore présente dans le corps même quelques semaines après l'arrêt de l'allaitement.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Physiothérapeutes formées en rééducation pelvi-périnéale :

### Hétrière

Josiane Gagné, pht.

☎ : 418.861.8861

### Saint-Augustin

Chloé Roy-Richard, pht.

☎ : 418.878.5250

[info@physiointeractive.com](mailto:info@physiointeractive.com)



*La physiothérapie et la grossesse : avant, pendant, après*



## **Quelles sont les problématiques possibles en lien avec la grossesse et l'accouchement ?**

- Les douleurs au dos, au bassin, au thorax, à la poitrine ou aux jambes
- Une posture altérée
- L'incontinence urinaire (d'effort, d'urgence ou mixte), fécale ou de gaz
- Une difficulté d'évacuation des urines ou des selles
- La diastase (séparation) des abdominaux grands droits
- La présence d'une cicatrice douloureuse ou adhérente
- Une lourdeur, fatigue ou douleur au périnée
- Une descente d'organes internes (vessie, rectum, utérus)
- Les douleurs aux relations sexuelles
- Une difficulté à reprendre l'activité physique

## **Qu'est-ce que le plancher pelvien et quel rôle joue-t-il dans ces problématiques?**

Le plancher pelvien est un groupe de structures, principalement musculaires, qui se situent autour de l'anus, du

vagin et de l'urètre. Attaché entre le pubis, devant, et le coccyx, derrière, il agit comme fermeture pour le bassin. Il possède donc plusieurs rôles, entre autres au niveau de la continence urinaire, fécale et de gaz, du support des organes internes et des relations sexuelles. Il peut être hypotonique, faible, hypertonique ou mal coordonné. Toutes ces dysfonctions musculaires peuvent entraîner de l'inconfort, des douleurs dans la région vaginale ainsi que des fuites urinaires.

## **À quoi devrais-je m'attendre lors de ma rencontre avec la physiothérapeute?**

Lors de la première rencontre avec votre physiothérapeute, celle-ci procédera à une évaluation physique incluant la condition de votre plancher pelvien, la posture, la présence d'une diastase, etc. Elle fera également avec vous l'analyse de vos symptômes et de leurs circonstances afin de cerner adéquatement le problème et d'établir le meilleur plan de traitement pour vous. Au besoin, elle pourra communiquer avec votre médecin ou votre spécialiste. Les interventions en physiothérapie périnatales sont variées.

Les traitements peuvent donc comprendre :

- Des techniques manuelles au niveau du plancher pelvien et de la cicatrice
- Un programme d'exercices personnalisé à votre condition (plancher pelvien, abdominaux, posture)
- Des conseils et de l'enseignement concernant vos habitudes de vie à risque et le retour à l'activité physique
- Une prévention du développement ou de l'aggravation des problématiques ci-contre
- Des techniques de bio-feedback et d'électrostimulation au besoin

L'évaluation et les traitements sont toujours donnés par la même professionnelle en session privée.

## **Pourquoi devrais-je consulter maintenant ?**

La consultation d'une physiothérapeute en rééducation périnéale peut vous permettre de confirmer que votre corps est prêt à reprendre vos activités antérieures. Dans le cas contraire, vous pourrez contribuer à améliorer votre qualité de vie en optimisant votre récupération permettre un retour plus rapide à l'activité.