



# La grossesse



L'accouchement demande une préparation physique pendant votre grossesse. Nous sommes là pour vous y aider.

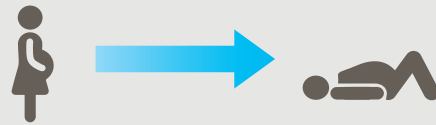


# Lutter contre les douleurs

## LA RESPIRATION PÉRINEO-ABDO-DIAPHRAGMATIQUE

- Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis.
- Expirez - basculer le bassin en arrière - collez les lombaires sur le sol. Le nombril s'oriente vers la colonne vertébrale.
- Inspirez dans le ventre - laisser revenir le dos en position de repos.

**7 répétitions de 4 respirations**  
+ une pause entre chaque série



- Cette exercice peut être réalisé en position assise, avec 5 répétitions.

## LE PÉRINÉE

### Prise de conscience de la contraction et du relâchement

- Assise en tailleur, sur un ballon ou sur une chaise, légèrement penchée en avant.
- Imaginez une envie d'aller à la selle ou d'uriner et vous devez vous retenir.
- Dans la position assise vous pouvez ressentir le contact avec le siège ou le sol.
- Retenez-vous puis relâchez et observez si vous gardez le même point d'appui.

### Ce que vous pouvez ressentir

Petit mouvement qui fait enfoncer davantage les ischions et allège l'appui sur le périnée.

## DÉCHARGER LA SYMPHYSE PUBIENNE ET LE PÉRINÉE

Le demi-pont avec un bloc ou un coussin sous le sacrum permet de décharger la symphyse et le périnée. Il est également possible de se mettre à quattres pattes, sur les coudes.

## LE BALLON



Faites des mouvements circulaires sur le ballon.



Un exemple d'exercice en duo

A partir de la 34<sup>ème</sup> semaine vous pouvez commencer à vous **massez le périnée avec une huile adaptée** (weleda ou coco) à raison d'une fois par jour. Massez lentement en forme de U en appuyant et en orientant la pression vers l'anus en vous servant du pouce ou de deux doigts en endo-vaginale, afin d'obtenir un étirement du muscle. N'hésitez pas à vous munir d'un miroir.

## Lutter contre la constipation

- Hydratez-vous avec de l'eau tout au long de la journée.
- Favorisez les aliments riches en fibres, les fruits frais, légumes verts, céréale et fruits secs (pruneaux).
- Ne sautez jamais une envie d'aller à la selle ou rendez-vous aux toilettes après le repas en cas de constipation installée.
- Restez en mouvement (vélo d'appartement, marche...)

### LA POSITION AUX TOILETTES

- Utilisez un tabouret que vous placez sous les pieds devant les toilettes (squatty potty).
- Asseyez-vous légèrement penchée en avant et auto grandissez-vous.
- Inspirez en gonflant le ventre puis expirez, lèvres pincées afin de créer une légère résistance.
- Simultanément, serrez l'abdomen en vous imaginant une gaine autour du ventre.

## Lutter contre les oedèmes

L'oedème de grossesse arrive fréquemment au 3<sup>ème</sup> trimestre de grossesse.

Plusieurs façons d'y remédier:

- Portez des bas de contention.
- Évitez les sources de chaleur.
- Hydratez-vous suffisamment.
- Surélevez les jambes le plus souvent que possible.
- Montez sur la pointe des pieds debout ou assise et marchez afin d'activer le retour veineux avec la contraction musculaire.
- Brossez vos jambes à sec de bas en haut pendant quelques minutes par jour.
- Favorisez des exercices dans l'eau.



# Le sport pendant la grossesse

Pratiquer une activité physique est recommandée en cas de grossesse non problématique.

## SI VOUS N'ÊTES PAS SPORTIVE :

- Ne commencez jamais une nouvelle activité physique durant le premier trimestre.
- A partir du second trimestre, il est recommandé de bouger. Il existe des cours de yoga pré-partum. Vous pouvez également opter pour des exercices de renforcement adaptés à la grossesse comme de l'aquagym.

## SI VOUS ÊTES SPORTIVE :

- Il n'y a pas de contre indication à continuer votre sport à 70% de vos capacités avec l'accord de votre gynécologue (ne jamais être essoufflée et pouvoir parler en faisant du sport) jusqu'au 5ème mois, excepté les sports à risques, sports de contacts ou/et incluant de l'apnée.
- Après le 5ème mois, continuez à bouger et à vous renforcer en optant pour des sports moins traumatiques tels que le yoga et l'aquagym prénatale. *(Les cours de yoga prénatale sont disponibles dans notre centre de Carouge.)*

Si il y a plus de 10 contractions par jour, consultez votre gynécologue.

## Mobilisation abdominale

1. À genoux, venez vous asseoir sur vos talons et étirez les bras en avant.
2. Assise en tailleur ou allonger sur le dos réaliser un autograndissement. Pour cela éloignez le plus loin possible le coccyx du sommet du crâne en gardant les épaules le plus loin possible des oreilles et en faisant un double menton.
3. Laissez entrer l'air dans vos poumons, sans chercher à inspirer. Expirez en rentrant le ventre comme si on serrait une gaine. Les viscères et l'utérus sont refoulés vers la colonne.
4. Inspirez et détendez le ventre. Le ventre se gonfle sans pousser les viscères vers le bas et sans pousser sur le périnée.

Cette respiration sera bénéfique durant toute la grossesse, afin de garder votre ventre mobile.

Elle sera également bénéfique le jour de l'accouchement, ainsi qu'en post-partum afin de retrouver la tonicité des muscles de la sangle abdominale.



Vous voulez avoir plus d'informations et des conseils personnalisés pendant votre grossesse?

Dans nos centres nous proposons des **cours de yoga** maternité et le **programme pré partum!**



Pour plus d'informations  
ou pour une prise de rendez-vous:



## Physiotherapie La Colline Carouge

- +41 22 552 39 95
- carouge@physio-lacolline.ch
- Rue Roi-Victor Amé 7 - 1227 Carouge
- Lu à Ve 7h30–19h

## Physiotherapie des Grangettes

- +41 22 552 39 97
- secretariat@physio-desgrangettes.ch
- Route de Chêne 112 - 1224 Chêne-Bougeries,  
Bâtiment M
- Lu à Je 7h30–19h, Ve 7h30–18h



## Physiotherapie La Colline Nations

- +41 22 512 03 20
- nations@physio-lacolline.ch
- La Voie-Creuse 16, 1202 Genève
- Lu à Ve 7h30–19h



[www.physiotherapie-lacolline.ch](http://www.physiotherapie-lacolline.ch)

- @physio.colline.grangettes
- @PhysiotherapieCollineGrangettes
- @PhysiotherapieCollineGrangettes
- @PhysiotherapieCollineGrangettes