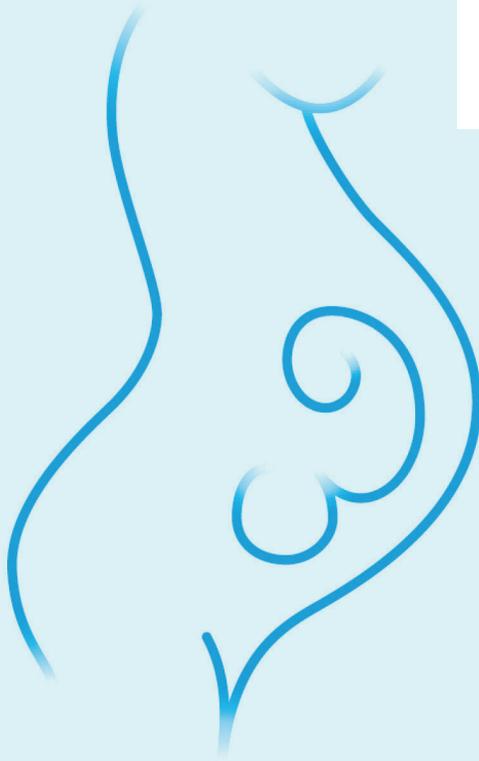


KINÉ PÉRINATALE



# KINÉ PÉRINATALE

## Le petit guide du retour à la maison

UNITÉ DE MATERNITÉ

CLINIQUES  
DE L'EUROPE

EUROPA  
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

# INTRODUCTION

Chère patiente,

L'équipe des kinésithérapeutes tient à vous féliciter pour la naissance de votre bébé. Dans cette brochure, vous trouverez toutes les informations nécessaires concernant la rééducation périnatale.

La grossesse et l'accouchement sont des périodes d'intenses bouleversements pour votre corps. Il est donc essentiel de prendre du temps pour vous afin de retrouver une harmonie corporelle.

Ce petit livret vous rappellera les différents exercices et conseils à réaliser quotidiennement à la maison afin de préparer les séances de kinésithérapie postnatale.

L'équipe de kiné périnatale

# LES CONSEILS

- Évitez d'utiliser vos abdominaux (sit-up) pour vous relever de la position couchée à la position assise et inversement, préférez « rouler » sur le côté
- Évitez de porter des charges lourdes (max. 5 kg)  
Exemple: Maxi-cosi sur la poussette
- Évitez la reprise de sport trop intense (jogging, sauts etc...)
- Afin de protéger votre périnée, veillez à le contracter avant tout effort (porter, toux, rire, ...)
- Installez-vous correctement et confortablement pour nourrir votre bébé, relâchez vos épaules, posez vos bras sur le coussin d'allaitement et les pieds sur le repose pieds
- Adoptez la bonne position pour aller à selles (afin d'éviter les hémorroïdes et la poussée sur le périnée):
  - Surélevez les pieds (en les posant sur le repose pieds)
  - Penchez-vous en avant dos bien droit et posez les coudes sur les genoux
  - Ne poussez pas mais soufflez dans votre main
- Essayez d'avoir une bonne hygiène de vie:
  - Alimentation riche en fibres
  - Buvez assez d'eau (allaitement ++)
  - Faites de l'exercice quotidiennement (ex: marche)
- En cas de césarienne, maintenez fermement votre cicatrice à l'aide de vos mains lors d'efforts (toux, rire, éternuement, etc.)
- Lors des 6 prochaines semaines:
  - Pas de sport « violent », préférez la marche et vos exercices hypopressifs
  - Pas de bain, pas de piscine
  - Pas de rapports sexuels
  - Pas de tampon

# LA KINÉ, POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Au cours de votre grossesse et de votre accouchement, deux groupes musculaires ont particulièrement souffert : le périnée et les abdominaux.

## LE PÉRINÉE

Les exercices de ce groupe musculaire ont pour but leur tonification afin d'éviter les problèmes d'incontinence et de descentes d'organes.

### → Exercices :

**1° Contracter et tenir le périnée durant 10 secondes**

**2° Contracter et relâcher le périnée 1 seconde**

Effectuer des séries de 5 → 3x/jour

## LES ABDOMINAUX

Vos abdominaux superficiels se présentent comme deux bandelettes verticales côte à côte. Pendant votre grossesse, leur morphologie ont changé : pour laisser grandir votre bébé et grossir votre ventre elles ont dû s'écarter, c'est le diastasis. À l'heure actuelle, ils ne remplissent plus bien leur rôle de sangle abdominale et de protection de votre dos.

Les exercices hypopressifs auront pour but d'éviter toute augmentation de pression au niveau de la sphère abdominale et sont indispensables dans la rééducation postnatale.

# LES EXERCICES

## GYMNASTIQUE ABDOMINALE HYPOPRESSIVE

Les exercices sont à réaliser minimum une fois par jour pendant les 6 prochaines semaines et sont à intégrer progressivement dans vos activités journalières.

### → Fréquence:

Semaine 1 & 2: 2 x chaque position

Semaine 3: 3 x chaque position

Semaine 4: 4 x chaque position

Semaine 5: 5 x chaque position

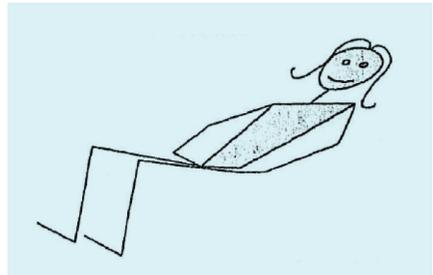
Semaine 6: 6 x chaque position

### → Lors de chaque exercice, vous devez d'abord:

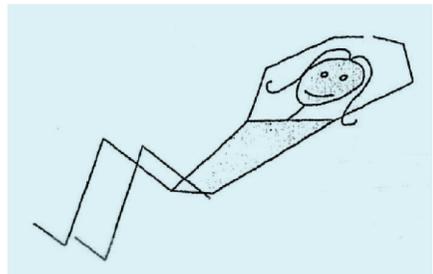
- vous autograndir,
- inspirer,
- souffler tout l'air,
- aspirer le ventre sous les côtes en ouvrant le thorax et en poussant les coudes vers l'extérieur,
- maintenir la posture 10-15 secondes.

### → Positions:

1. Coucher dorsal mains au niveau des hanches - coudes fléchis à 90° - chevilles en flexion dorsale - genoux fléchis à 45°



2. Coucher dorsal - mains posées au-dessus de la tête - coudes fléchis à 90° - chevilles en flexion dorsale - genoux fléchis à 90°



3. Coucher dorsal - talon gauche posé sur genou droit - les 2 mains superposées sur la cuisse gauche - coudes fléchis à 90°

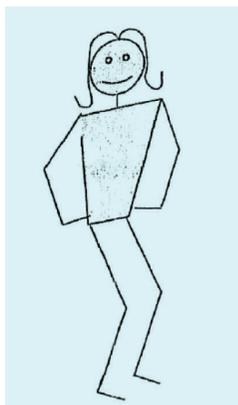
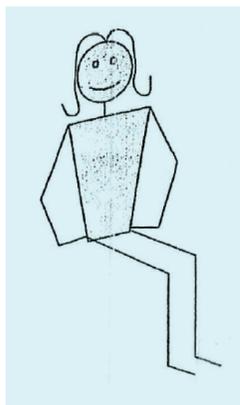
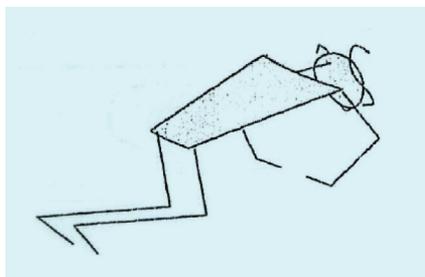
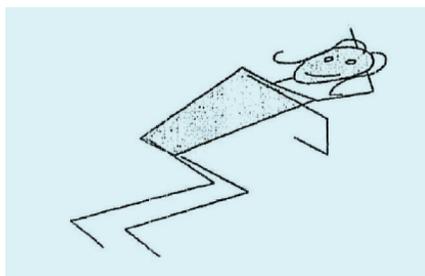
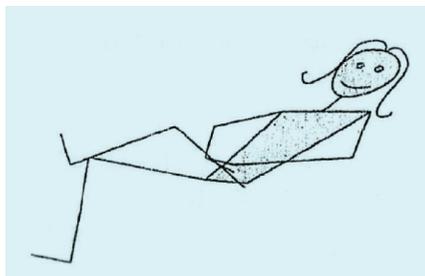
4. Même position de l'autre côté

5. Coucher latéral gauche - bras gauche sous la tête - bras droit posé devant le buste avec le coude fléchi à 90° - genoux et hanches fléchis à 90°

6. Même position de l'autre côté

7. Position 4 pattes - mains en vis-à-vis - coudes fléchis à 90° - tête relâchée - menton rentré sur le sternum

8. Assise tête droite - mains au niveau des hanches - coudes fléchis à 90° - pieds à plat au sol



9. Debout tête droite - mains au niveau des hanches - coudes fléchis à 90° - genoux fléchis à 30° - bassin en bascule avant

# LA RÉÉDUCATION POSTNATALE

(À commencer 6 semaines après l'accouchement)

## TESTING PÉRINÉE

Séance individuelle au cours de laquelle on évalue la force et l'endurance des muscles de votre périnée.

## LES COURS INDIVIDUELS OU EN GROUPE

Ces cours postnatals sont donnés par des kinésithérapeutes spécialisées en uro-gynécologie, ils sont à commencer 6 semaines post accouchement. Ils se donnent sous forme de séances collectives ou individuelles dans certains cas, auxquelles vos bébés sont les bienvenus.

→ Veuillez vous munir d'une tenue de sport et d'un essuie.

## TESTING PÉRINÉE & RÉÉDUCATION POSTNATALE

### Site Ste-Elisabeth

Prise de rendez-vous → ☎ **02 614 27 30**

Le jour du RDV, se rendre à l'inscription puis suivre la route 100 au niveau 0 (local 1).

Pour les cours en groupe: mardi et jeudi de 12h à 13h au niveau +1 salle Schuman

### Site St-Michel

Prise de rendez-vous → ☎ **02 614 37 60**

Le jour du RDV, se rendre à l'inscription puis suivre les flèches vertes au niveau -1 (médecine physique).

CLINIQUES  
DE L'EUROPE

EUROPA  
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

APPROCHE PERSONNALISÉE  
RESPECT  
COMPÉTENCE  
EFFICACITÉ  
MÉDECINE DE POINTE

Les Cliniques de l'Europe forment un ensemble hospitalier de référence pour Bruxelles et ses environs. En tant qu'hôpital général multilingue, nous offrons des soins globaux et ce, sur nos quatre sites: Ste-Elisabeth à Uccle, St-Michel à Etterbeek/Quartier Européen, le Bella Vita Medical Center à Waterloo et la Consultation Externe à Halle.

Grâce à une collaboration étroite entre nos 300 médecins spécialistes et nos 1.800 membres du personnel, nous prenons en charge chaque jour près de 2.500 patients pour poser un diagnostic précis, offrir un traitement adapté ainsi que des soins appropriés et personnalisés. Pour ce faire, nous utilisons des technologies médicales de pointe, dans une infrastructure moderne qui nous permet d'offrir à chaque patient des soins de haute qualité en toute sécurité et dans le plus grand confort possible.

[www.cliniquesdeleurope.be](http://www.cliniquesdeleurope.be)

#### Site Ste-Elisabeth

Avenue de Fré 206 - 1180 Bruxelles

 02 614 20 00

#### Site St-Michel

Rue de Linthout 150 - 1040 Bruxelles

 02 614 30 00

#### Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16 - 1410 Waterloo

 02 614 42 00

#### Consultation Externe Halle

Bergensesteenweg 67 - 1500 Halle

 02 614 95 00