

DES EXERCICES POUR AIDER À L'ACCOUCHEMENT

La grossesse est une étape importante dans la vie d'une femme. Souvent qualifié comme un moment magique, il s'agit d'une magnifique aventure. Malgré les émotions incontrôlables, les peurs grandissantes et les inquiétudes quotidiennes, c'est le début d'une belle histoire de complicité et d'amour. Cette belle sensation de réussite amène chaque jour son lot de surprise. Les femmes veulent comprendre le pourquoi et le comment et surtout prévenir les problèmes possibles avant l'arrivée de ce bébé. Elles désirent et donnent le meilleur d'elle-même. C'est dans cette optique que j'aborde le texte suivant. Est-ce vrai que les exercices peuvent aider l'accouchement?

Tout d'abord.

Plusieurs changements musculosquelettiques, biomécaniques et cardiovasculaires sont associés à la femme enceinte. Sans parler des nombreux malaises qui accompagnent la croissance du bébé. Il y a plusieurs années la sédentarité était la recommandation la plus courante chez la femme enceinte. Aujourd'hui, les bienfaits de l'activité physique sont bien connus de plusieurs professionnels de la santé. D'ailleurs, l'inactivité physique est plus à craindre chez les femmes enceintes que l'effort physique. Une séance d'exercice a trois buts précis : prévention, préparation et reconditionnement. Il ne s'agit pas d'une performance sportive, mais plutôt de maintenir une bonne condition physique. La grossesse n'est pas un prétexte pour arrêter de bouger. Il faut mettre du mouvement dans sa vie. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Est-ce que l'accouchement sera plus facile si vous êtes active?

Non pas nécessairement.

Le déroulement de l'accouchement dépend de plusieurs facteurs variables d'une femme à l'autre. La forme physique de la femme n'est pas le seul facteur qui influence la sortie de l'enfant. Entre d'autres, nous pouvons mentionner la taille du bébé, la morphologie de la mère (ex. la largeur du bassin), l'élasticité ou la tonicité des tissus, le nombre d'heures de travail, la capacité de relaxation et l'état psychologique de la mère. Les autorités médicales sont donc incapables d'affirmer avec certitude qu'une bonne condition physique permet un accouchement plus facile. Pour certaines chanceuses, l'accouchement sera un vrai « jeu d'enfant ». Pour les autres, l'inconfort et la douleur seront au rendez-vous.


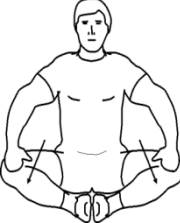
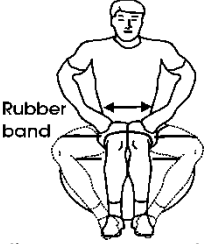
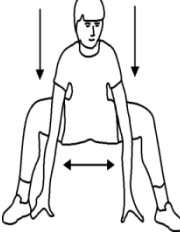
Cependant.

Une femme ayant fait de l'exercice physique pendant sa grossesse diminue sensiblement le risque d'accouchement prématuré, de césarienne et de complications générales à la mère. Il en est de même pour le bébé; moins de signe de détresse fœtale et de complications à la naissance. Il est essentiel de noter que l'endurance à l'effort est plus élevée chez une femme active. Elle aura plus de souffle (meilleure aptitude aérobie) et plus d'énergie pendant l'accouchement. De plus, une chose est certaine, l'activité physique vous aidera à vous remettre rapidement sur pied après l'accouchement. Elle favorise la perte de poids, elle permet de retrouver la flexibilité, l'agilité, la coordination et l'équilibre et améliore la force (mur abdominal) et l'endurance musculaire. Les exercices de raffermissements du plancher pelvien pendant la grossesse préviennent l'incontinence urinaire en post-partum. D'ailleurs, l'activité physique atténue la fatigue occasionnée par le manque de sommeil, les soins de bébés, l'organisation familiale et le stress des nouvelles responsabilités. Elle permet à la femme de briser l'isolement ce qui diminue les risques de dépression post-partum ou en atténue les symptômes. Le retour à l'exercice sera plus facile et plus rapide après l'accouchement si la femme est restée active tout au long de sa grossesse. La reprise de l'entraînement en postpartum être très subjectif, individuelle et progressive. Règle générale, dès que les saignements sont terminés (vers la troisième semaine), elle peut commencer des activités douces. Après la sixième semaine, elle pourrait débiter la rééducation périnéale. Mais avant tout, la femme doit attendre d'être prête.

Quoi faire?

L'activité physique adaptée (aux conditions, aux trimestres et à l'expérience de la femme), spécifique à chacune et doit suivre les principes d'entraînement (échauffement, cardio-vasculaire, musculaire et étirements/relaxation) pour ne pas nuire à la femme enceinte. Donc, celle-ci peut préparer son corps et ses muscles à accoucher. L'activité physique permet une tonification musculaire des cuisses et du plancher pelvien qui sont particulièrement sollicités par l'accouchement. Il faut se concentrer sur le renforcement des abducteurs des hanches (tenseur du fascia lata, moyen et petit fessier, piriforme et sartorius) et étirer les adducteurs des hanches (court, long et grand adducteur, gracile et pectiné). La femme doit porter des vêtements légers et confortables et s'entraîner à des endroits convenables.

Il est important d'adapter ces exercices aux capacités fonctionnelles et à la condition physique de la femme. Elle doit progresser selon son rythme et sa réponse à l'exercice proposé.

Renforcer les abducteurs des hanches Évolution : Augmenter le temps de contraction à 10 secondes et augmenter le nombre de répétitions à 20.	Étirer les adducteurs des hanches Maintenir la position pendant 30 secondes. Faire 2 répétitions idéalement tous les jours.
 <p>S'installer en décubitus latéral en prenant appui sur le coude. Mettre un oreiller sous le coude si nécessaire. Fléchir légèrement la jambe la plus près du sol. Faire une abduction de la hanche du dessus de façon lente et contrôlée jusqu'à un maximum de 45°. Éviter de fléchir le genou et de faire une rotation du tronc. Maintenir la contraction pendant 5 secondes. Relâcher et reprendre la position initiale. Inspirer profondément. Faire 15 répétitions de chaque jambe.</p>	 <p>S'asseoir en « indien » confortablement. Avoir les deux pieds joints. Incliner le tronc vers l'avant et faire une légère pression lente et contrôlée au niveau des genoux afin d'étirer l'intérieur des cuisses. Garder le dos droit et le bassin en position neutre.</p>
 <p>Rubber band</p> <p>S'asseoir confortablement sur une chaise. Installer un élastique autour des genoux. Faire une abduction simultanée des hanches sans quitter le contact avec la chaise. Maintenir l'ouverture pendant 5 secondes. Attention, l'adduction des hanches doit être contrôlée. Faire 15 répétitions. Pour les plus expérimentées : essayer l'exercice sur un ballon suisse.</p>	 <p>Installer les pieds plus larges que les épaules pointant légèrement vers l'extérieur. Éviter de lever la pointe de pieds et prendre garde à l'inversion et éversion de ceux-ci. Répartir le poids du corps également au centre. Mettre les mains sur les genoux ou au sol. Faire une descente verticale du corps en fléchissant les genoux jusqu'à une amplitude maximale de 90°. S'assurer de ne pas fléchir le tronc vers l'avant. Il est important pour la femme d'ajuster cet étirement, car le déséquilibre s'accroît plus les trimestres évoluent.</p>

Maintenant, la vigilance s'impose à l'approche de la date prévue. Surveillez les signes précurseurs du travail. Il ne reste qu'à leur souhaiter un accouchement sans trop de douleurs, mais surtout un bébé en santé.

Mélanie Blouin, BSc. Kin

Vous avez des questions, commentaires ou suggestions, contactez-moi: m.blouin@lafsa.ca

Mélanie Blouin est kinésiologue pour la Fédération du sport francophone de l'Alberta depuis près d'un an et demi. Son travail est principalement concentré sur la promotion de la santé. Elle développe plusieurs outils clé en main afin de sensibiliser et de motiver les écoles élémentaires à augmenter leurs minutes d'activité physique par jour. De plus, elle chapeaute un projet qui vise la saine alimentation, l'activité physique, la littérature précoce et le développement langagier chez les enfants d'âges préscolaires. Depuis juin 2011, elle met en place un projet sur la dénormalisation de la malbouffe chez les jeunes de 13 à 18 ans.

Références :

- Kino-Québec .(2009). Active pour la vie : Activité physique et grossesse. http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/SLS/Sport_activite_physique/ActivePourLaVie_f.pdf
- Directive clinique conjointe de la SOGC et de la SCPE (2003). L'exercice physique pendant la grossesse et le postpartum. <http://www.sogc.org/guidelines/public/129F-JCPG-Juin2003.pdf>. (juin N° 129)
- Healthy Alberta. (April 2009). Healthy Eating & Active Living for pregnancy. <http://www.health.alberta.ca/documents/healthy-eating-pregnancy.pdf>
- Wikipédia. (juillet 2011). <http://fr.wikipedia.org/wiki/Grossesse>
- Santé-Médecine (2009), L'incontinence urinaire et la rééducation du périnée. http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/accouchement/12_1-incontinence-urinaire-et-la-reeducation-du-perinee.php3
- LEE D., LEE L.-J. Postpartum health for moms : an educational package for restoring form & function after pregnancy. *Convenant health for Misericordia Hospital*
- Agence de la santé publique du Canada. (2002) Les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale : lignes directrices nationales .
- Note de cours universitaires. Université du Québec à Trois-Rivières, département des sciences de l'activité physique, Division Kinésiologie 7337. Différentes notes de différents professeurs et chargés de cours qualifiés. Année 2007 à 2010