

Le ballon suisse pour les femmes enceintes

Avec l'évolution de la grossesse, les femmes enceintes perdent tranquillement leur équilibre, leur agilité et leur coordination motrice. Ces modifications physiques sont causées par le déplacement progressif du centre de gravité. Pour éviter les chutes, ces femmes doivent être en mesure de s'adapter et d'améliorer le temps de réaction d'une contraction musculaire. Cette réalité incite les professionnels de la santé à travailler la synchronisation musculaire et la proprioception.

Le système proprioceptif?

C'est la perception, consciente ou inconsciente, des parties du corps (l'un par rapport aux autres), de leur position, leur tonus et de leur mouvement dans l'espace, sans avoir besoin de vérifier avec ses yeux. Afin de représenter ce schéma corporel, les récepteurs sensitivo-sensoriels jouent un rôle important. Les afférences proprioceptives permettent d'ajuster la posture et le mouvement conséquemment à la surface de support. Par son instabilité, le ballon suisse devient un atout considérable.

Le ballon suisse?

Qu'on l'appelle le ballon d'exercice, le ballon suisse ou le ballon stabilisateur, l'entraînement avec cet accessoire connaît une popularité de plus en plus grandissante. Apprécié de ces utilisateurs, le ballon suisse permet d'adapter, de varier et d'améliorer ses exercices. Il assure une certaine motivation et, par conséquent, une assiduité à l'entraînement. Pour être efficace, les exercices sur ballon doivent permettre au corps de répondre à un déséquilibre.

Tout d'abord, la force.

Celui-ci permet un meilleur recrutement des fibres musculaires. Cette réaction musculaire permet de renforcer les muscles stabilisateurs importants. Le ballon suisse travaille efficacement les muscles obliques de la paroi abdominale qui contribuent à prévenir la diastase des grands droits. Cet outil polyvalent encourage la femme enceinte à adopter une posture de référence convenable (épaule, dos, bassin). Celle-ci a une meilleure prise de conscience de la position du bassin (antéversion vs rétroversion vs neutre), car il procure une rétroaction rapide. De plus, il favorise le travail des différents muscles lombaires pour diminuer considérablement les douleurs de dos qui enveniment souvent la grossesse.

Par la suite, la synchronisation musculaire et la proprioception.

Le ballon suisse permet une meilleure activation du système nerveux et une meilleure synchronisation musculaire. Cette dernière harmonise les muscles l'un avec l'autre en employant le plein potentiel de chacun d'eux. Due à une instabilité constante, ces muscles apprennent à répondre et à s'adapter rapidement et efficacement à une demande imprévue. Ces changements positifs permettent d'améliorer la proprioception et l'équilibre de la femme enceinte.

Pour terminer, le bien-être.

Plusieurs femmes enceintes aiment l'effet d'apesanteur que procure le ballon suisse. Lorsque les jambes sont surélevées sur le ballon, il améliore la circulation sanguine, le retour veineux et diminue le picotement et la fatigue dans les jambes. Il procure aux femmes un massage qui fait disparaître certains points de tension accumulés.

La sécurité?

Initialement, la femme enceinte doit trouver un endroit possédant une surface antidérapante (dépourvues de poussières et d'eau). Éviter les chaussettes. Prioriser plutôt des chaussures de sport ou les pieds nus. Tout usager doit s'assurer de la présence du ballon avant de s'asseoir. Si le ballon suisse n'a jamais été expérimenté avant la grossesse ou si la femme présente des problèmes d'équilibre, celle-ci doit l'utiliser avec de grandes précautions. Elle doit demander de l'aide du partenaire ou prendre un appui solide (comme une chaise ou une table) lors des

premières tentatives. Il est nécessaire d'évoluer progressivement et d'adapter les exercices au trimestre, aux conditions de la grossesse et à l'expérience de la femme. Dû au déséquilibre plus important, il est recommandé de diminuer l'utilisation du ballon suisse au troisième trimestre. Il est primordial de toujours travailler dans une amplitude de mouvement confortable. La femme enceinte doit maîtriser convenablement l'exercice avant d'ajouter le ballon.

Mélanie Blouin, BSc. Kin, AKA

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

Quelques propositions :

Voici une évolution de mouvements pour optimiser le patron moteur et l'équilibre. Ces enchaînements exigent des pertes et des reprises d'équilibre. Il améliore la stabilité et la rigidité du mur abdominal et de la musculature du dos. Il intervient au niveau du système proprioceptif dans le but d'affiner les perceptions du corps, de l'espace et de l'environnement.

Position initiale:

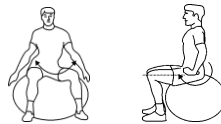
Prendre une position confortablement assise sur le ballon. Les talons doivent être en appui avec le sol. S'assurer et se concentrer sur la posture du dos et un alignement de la tête, du haut du dos et du sacrum. Prendre de grandes inspirations thoraciques et des expirations complètes.



Il est possible d'ajouter des variantes plus difficiles. Imaginer.

Exemple : varier la position des pieds plus large ou plus étroit, gonfler davantage le ballon ou augmenter l'instabilité en phase unipodal à l'aide d'une serviette de bain roulée ou un bosu sous le pied de support.

Compréhension de la position et amplitude de mouvement du bassin. Faire des mouvements d'oscillations antéro-postérieur et médio-latéraux pendant 30 secondes et répéter. Utiliser un miroir si nécessaire. Profiter de cette séance pour faire des exercices de Kegel.



Références

- Notes de cours universitaires. Université du Québec à Trois-Rivières, département des sciences de l'activité physique, Division Kinésiologie 7337. Notes de cours de M. Oliver Hue : Physiopsychologie du comportement humain. Mme Guylaine Murray : intervention en conditionnement physique.
- Wikipédia. Définition système proprioceptif
- Le grand dictionnaire terminologique. Définition proprioception.
- Mazevet, Pradat-Diehl et Katz. Service de médecine physique et de réadaptation. Physiologie et physiopathologie de la proprioception. <http://www.anmsr.asso.fr/journee2004/2%20MAZEVET.pdf>
- Directive clinique conjointe de la SOGC et de la SCPE. (juin 2003). L'exercice physique pendant la grossesse et le post-partum. <http://www.sogc.org/guidelines/public/129F-JCPG-Juin2003.pdf>. N° 129.
- Healthy U. Healthy eating & Active living for pregnancy. (2009). Gouvernement de l'Alberta.