

Post-Partum

Notes :

① Étirement du piriforme

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 5 SEC



Couchez-vous sur le dos et placez la cheville sur le genou opposé. Tirez sur la partie inférieure du tibia avec une main et poussez sur le genou avec l'autre main.

Gardez le corps détendu.



Vous devriez ressentir un étirement confortable au niveau du fessier.

Répétez avec l'autre jambe.

② Étirement en tailleur

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 5 SEC



Assoyez-vous au sol les genoux fléchis et les pieds joints.

Tenez et tirez vos pieds vers votre bassin puis penchez-vous légèrement vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable dans la région de l'aîne et l'intérieur des cuisses.

Maintenez la position.



③ Positon de l'enfant

RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 5 SEC



Débutez sur les genoux avec les pieds sur un oreiller.

Poussez les hanches derrière pour les amener sur les talons.

Maintenez la position pour la durée recommandée.

Respirez normalement.



Post-Partum

4 Kegel à quatre pattes



SÉRIES: 3 RÉPS: 10 FRÉQ: 2X/JOUR

Placez-vous à quatre pattes avec les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.

Serrez les muscles autour de l'ouverture vaginale et tenez pour quelques secondes.



Ensuite, détendez la zone complètement pour quelques secondes avant de contracter à nouveau.

Pensez à serrer les muscles pelviens comme si vous essayez de retenir un gaz.

Ne retenez pas votre respiration et ne contractez pas les muscles abdominaux, fessiers ou des cuisses; seulement les muscles du plancher pelvien devraient être contractés.

5 Kegel debout



SÉRIES: 3 RÉPS: 10 FRÉQ: 2X/JOUR

Debout, serrez les muscles autour de l'ouverture vaginale et maintenez pour quelques secondes.

Ensuite, détendez la zone complètement pour quelques secondes avant de contracter à nouveau.

Pensez à serrer les muscles pelviens comme si vous essayez de retenir un gaz.



Ne retenez pas votre respiration et ne contractez pas les abdominaux, les fessiers ou les muscles des cuisses; seulement les muscles du plancher pelvien devraient être contractés.

Post-Partum

6 Rétroversion du bassin

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat au sol.



Faites rouler lentement le bassin vers l'arrière (comme si vous vouliez aplatir votre dos contre le sol) pour faire la bascule postérieure du bassin.



Maintenez la position pour quelques secondes et retournez ensuite à la position de départ pour ramener le bassin en position neutre. Répétez.

7 Stabilisation Multifides

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Placez vous à quatre pattes avec les genoux et les mains à la largeur des hanches et épaules. Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.



Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale.



Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous relevez simultanément une jambe derrière ainsi que le bras opposé vers la tête tout en gardant le dos en position neutre. Revenez à la position initiale et recommencez avec l'autre jambe et bras.