

Remise en forme après un accouchement



Remise en forme après un accouchement

La grossesse: La grossesse, moment privilégié dans la vie d'une femme, va entraîner tout un tas de modifications hormonales et posturales, et avoir une influence sur le poids et sur les articulations. Ces modifications sont indispensables pour permettre la croissance du fœtus et préparer la mère à l'accouchement. La future maman va prendre entre 9 et 12 kilos durant la grossesse, son centre de gravité va se déplacer vers l'avant et la production importante de certaines hormones va relâcher les ligaments, les muscles et provoquer des hyperlaxités articulaires. Ces modifications peuvent entraîner, (entre autre), des douleurs pubiennes, des sciatalgies et des douleurs lombaires, des œdèmes ainsi que des douleurs au niveau des pieds et des genoux, et bien sûr un état de fatigue plus important.

L'accouchement : L'accouchement par voie-basse (AVB) est le plus physiologique pour la femme et pour le bébé. Il peut être ou non instrumentalisé, c'est-à-dire avec utilisation de forceps ou de ventouses. Dans l'impossibilité, pour raisons diverses d'un AVB, une césarienne sera pratiquée, avec un impact plus important sur les abdominaux.

Le post-partum : Il est admis aujourd'hui que la période qui suit l'accouchement peut être considérée comme un 4^{ème} trimestre de la grossesse. En effet, durant cette période, les désordres hormonaux sont toujours présents et les adaptations nécessaires à l'allaitement se mettent en place. Le réajustement des fonctions physiologiques et le « retour à la normale » vont prendre environ six à douze semaines, mais peuvent se prolonger jusqu'à une année pour obtenir une récupération complète, en fonction de l'allaitement et d'autres particularités de l'accouchement.

Quelles sont les conséquences de ces changements ?

Les douleurs :

Pourquoi j'ai mal au dos ?

La statique s'est modifiée, les muscles ont perdu de leur tonus, et les tissus sont toujours imprégnés des hormones de la grossesse. Notamment le périnée (ensemble de muscle entre le pubis et le coccyx), et les abdominaux, qui se sont étirés et écartés pour laisser la place au fœtus. C'est-à-dire les groupes musculaires les plus importants de la statique lombo-pelvienne. Les articulations du bassin, de la colonne lombaire, mais aussi celles des poignets, qui peuvent devenir douloureux à force de porter bébé, ainsi que les pieds, les genoux,... restent très mobiles. Il faut que les abdominaux retrouvent leur place pour avoir un bon maintien lombo-pelvien et que les muscles du plancher pelvien, retrouvent leur tonus et leur mobilité pour maintenir une bonne fonction sexuelle, une continence urinaire et fécale, et un soutien des organes.

Il faudra que l'ensemble de la musculature « abdomino-périnéo-diaphragmatique » retrouve une bonne coordination, et surtout que la jeune maman soit très attentive à sa posture lorsqu'elle porte son enfant ou qu'elle l'allait, ainsi que dans tous les efforts du quotidien.

Pourquoi j'ai mal pendant les rapports sexuels ?

Les muscles du périnée ont été très étirés, peut-être déchirés ou coupés, ce qui peut entraîner des douleurs qui se manifesteront lors de la pénétration. L'effort de poussée fourni pour l'expulsion a aussi un effet sur les organes (vessie, utérus et

rectum) et peut provoquer une légère descente de ceux-ci, ce qui peut engendrer une douleur en butée au fond du vagin. Quoiqu'il en soit, les douleurs aux rapports ne sont plus normales après quelques semaines et il est nécessaire d'en parler au gynécologue. Si la mère allaite, les modifications hormonales entraînent un manque de lubrification auquel il est possible de remédier par l'utilisation de lubrifiants.

Le périnée :

Pourquoi j'ai des fuites urinaires / fécales ?

Les fuites peuvent être dues à une faiblesse périnéale en raison de l'étirement important subi par cette musculature pendant la grossesse et l'accouchement. Elles peuvent être dues aussi à un manque de tonus des muscles de l'abdomen et/ou à une mauvaise position du bassin, comme pour le mal du dos. Il est possible d'avoir des bruits d'air vaginaux, dus eux aussi à une perte de tonicité des parois vaginales ou à une légère descente d'organe.

Il peut aussi arriver que l'épisiotomie et/ou la déchirure des muscles du périnée atteignent le sphincter anal occasionnant ainsi des difficultés ou incapacité à retenir les gaz ou les selles. D'autres symptômes comme les besoins urgents et les difficultés à se retenir découlent de ces modifications.

Comment se remettre en forme ?

Commencer par les choses simples : Une bonne hydratation, une alimentation équilibrée. Devenir active progressivement, en essayant d'intégrer dans son quotidien des exercices comme la marche ou la natation et surtout se reposer le mieux possible. Ne pas laisser les douleurs s'installer et trouver le temps de prendre soin de soi.

Et quand commencer :

- Une rééducation du plancher pelvien :

On commence généralement la rééducation après le contrôle post-natal, mais il est de plus en plus reconnu qu'une évaluation plus précoce chez un physiothérapeute spécialisé, même s'il ne travaille pas directement sur la musculature périnéale favorisera une remise en forme plus rapide et permettra une prise en charge adéquate des différentes douleurs. La rééducation devrait en tout cas commencer dans les 12 premières semaines post-partum, car les symptômes sont plus facilement réversibles.

- Le sport :

Si la mère est sportive, il est conseillé de continuer une activité physique durant la grossesse, en fonction bien sûr du sport pratiqué. Ensuite, la reprise du sport doit être progressive, et se faire, idéalement, après la rééducation du plancher pelvien et le feu vert du gynécologue et/ou physiothérapeute. Les abdominaux classiques sont en principe à éviter au début et pourront être introduits lorsqu'une bonne stabilité de la musculature profonde aura été récupérée.

- Reprendre les rapports sexuels :

La reprise des rapports sexuels est possible dès la cicatrisation, mais surtout lorsque le couple se sent prêt. Il sera peut-être nécessaire d'utiliser des lubrifiants et il faut savoir que le désir, le plaisir et l'intensité de l'orgasme peuvent être diminués durant les trois premiers mois.

Les choses à faire : marcher, nager, boire, bien manger, bien dormir.

Les choses auxquelles il faut faire attention : travailler les abdominaux classiques et reprendre une activité sportive sans l'avis d'un professionnel ; votre posture et votre position lorsque vous vous occupez de votre enfant.

Les choses à ne pas faire : pousser pour aller aux toilettes ; le stop pipi ; laisser traîner les choses.

Sandrine Balisson, Daniela Dias, Physiothérapie des Mouettes, Genève.

Tous droits réservés

Octobre 2018

**L'infirmière spécialiste de la Ligue est à votre disposition
pour vous informer et vous aider à trouver des solutions
pour améliorer votre qualité de vie.
Notre équipe sera heureuse de vous accueillir
dans ses locaux.
N'hésitez pas à nous rendre visite.**



Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55
Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :
Du lundi au vendredi
De 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4



Avec le soutien de :



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX