

Exercices pour renforcer les muscles abdominaux



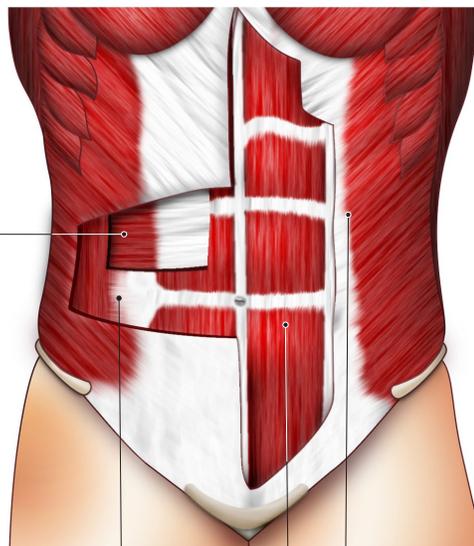
Les muscles abdominaux et du plancher pelvien aident à garder une bonne posture. Ces muscles peuvent être affaiblis après une opération, une maladie ou pour une autre raison (surpoids, manque de sport, etc.). Cette fiche présente des exercices pour les renforcer.

Que sont les abdominaux ?

Ce sont les muscles situés à la hauteur du ventre. Ces muscles forment un corset naturel qui supporte le dos. Avec les muscles du plancher pelvien, ils permettent le support des organes.

Les transverses de l'abdomen

Ces muscles se trouvent en profondeur. Ils partent de chaque côté de la colonne vertébrale et se rattachent au centre du ventre comme une ceinture. Ils supportent les organes (intestins, foie, vessie, etc.) et stabilise le dos. Ils permettent aussi d'avoir une bonne posture. On les contracte quand on se force à expirer.

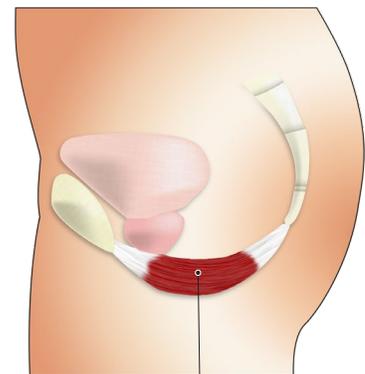


Les obliques internes

Les grands droits

Les obliques externes

Ces muscles sont **les abdominaux superficiels**. Ils couvrent tout le ventre, du bas des côtes au pubis. Ils permettent, entre autres, de bouger le tronc de tous les côtés.



Le plancher pelvien

Ce ne sont pas des muscles abdominaux mais ils sont complémentaires. Ils forment un hamac de l'avant à l'arrière du corps. Ils supportent les organes. Le conduit urinaire (urètre) et le rectum passent à travers eux. On les contracte quand on veut retenir une envie d'uriner ou bloquer un gaz.

Quels sont les bénéfices des exercices ?

Ils sont profitables pour tout le monde. Renforcer les abdominaux et le plancher pelvien permet de :

- bouger plus facilement
- mieux respirer
- prévenir les maux de dos et les blessures
- avoir une meilleure posture, assis ou debout
- maintenir la courbure normale du dos
- avoir plus de force et être plus endurant
- avoir un meilleur équilibre et éviter les chutes
- offrir un meilleur support aux organes

Y a-t-il des contre-indications ?

- > **Si vous avez des problèmes de dos**
Vous devez peut-être éviter certains exercices ou les faire autrement. Parlez-en à un professionnel de la santé.
- > **Si vous souffrez d'incontinence urinaire**
Vous ne devez pas faire les exercices pour les muscles superficiels. Cela risquerait d'aggraver votre incontinence. Si vous avez un doute, parlez-en à un professionnel de la santé. Il existe une fiche santé sur l'incontinence urinaire et comment la traiter.
- > **Si vous venez d'accoucher**
Il est important de renforcer vos abdominaux. Mais prenez certaines précautions. Consultez la fiche sur les abdominaux après l'accouchement.

Mes muscles se fatiguent durant les exercices. Est-ce normal ?

La fatigue musculaire est normale. Il se peut que vous ressentiez un léger inconfort. Mais celui-ci devrait diminuer rapidement avec l'entraînement. Respectez vos limites et diminuez le nombre de répétitions des exercices ou le nombre de secondes pendant lequel vous tenez une position au besoin.

Comment faire les exercices ?

- Faites-les **une fois par jour**, mais gardez 2 jours de repos par semaine.
- Les exercices sont présentés du plus facile au plus difficile. **Assurez-vous de bien maîtriser un exercice avant de passer au suivant.**
- Chaque exercice doit être répété **10 fois de suite**. Reposez-vous ensuite une minute, et recommencez 2 autres fois. Vous ferez ainsi 3 séries de 10 répétitions, pour chaque exercice.
- Tenez chaque exercice 5 secondes puis augmentez peu à peu à 10 secondes.



Vous trouverez en annexe les exercices et comment les faire.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

N'hésitez pas à communiquer avec un professionnel de la santé ou appelez au Département de physiothérapie de votre hôpital.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Rappelez-vous les recommandations suivantes

Conseils

- > Au début de chaque exercice, contractez **d'abord vos muscles** du plancher pelvien, comme si vous vouliez retenir votre urine ou un gaz.
- > Ensuite, en expirant lentement, rentrez le nombril en contractant les muscles pour serrer le ventre à la ceinture.
- > Pour mieux sentir la contraction, placez vos doigts à l'intérieur de la pointe des os du bassin. Vous sentirez les transverses de l'abdomen se tendre et se durcir et le ventre se rentrer.
- > Respirez bien et **ne bloquez jamais** votre respiration pendant l'exercice.
- > Ne bougez pas le bassin. Ne serrez ni les fesses ni les jambes.



Position de départ



Couché sur le dos, bas du dos au sol, genoux pliés, pieds au sol, pieds et genoux légèrement écartés.

Cette position est valable pour tous les exercices sauf pour la *contraction maximale à quatre pattes*.

Exercices pour les transverses de l'abdomen

A - Contraction maximale



Rentrez le nombril en expirant et en contractant les muscles. Gardez la position pendant 5 à 10 secondes.

Attention. Ne bougez pas le bassin. Ne serrez ni les fesses ni les jambes.

B - Contraction maximale à quatre pattes



Position de départ : à quatre pattes, le dos droit sans le bomber ou le creuser. Rentrez le nombril en expirant et en contractant les muscles. Gardez la position pendant 5 à 10 secondes.

Attention. N'arrondissez ou ne creusez pas le dos. Ne bougez pas le bassin. Ne serrez ni les fesses ni les jambes.

Pour augmenter de niveau, vous pouvez lever un bras ou une jambe (3 appuis), puis un bras et la jambe opposée (2 appuis). Changez de bras et de jambes.

C - Pont



1 Rentrez un peu le nombril en expirant et levez légèrement les fesses. Collez le bas du dos au sol.



2 Gardez le bas du dos arrondi et levez les fesses jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les cuisses. Gardez la position 5 secondes. Redescendez lentement et relâchez la contraction du transverse de l'abdomen.

Exercices pour les transverses de l'abdomen (suite)

D - Planche



- 1 Mettez-vous à quatre pattes sur les mains et les genoux. Puis, baissez-vous pour prendre appui sur les coudes. Tendez les jambes vers l'arrière pour vous appuyer sur les genoux. Rentrez le nombril en expirant.



- 2 Pour progresser, faites le même exercices en vous appuyant sur les orteils, comme sur la photo.

Exercices pour les muscles superficiels

A - Pistons



- 1 Rentrez le nombril en expirant. Amenez une jambe vers le ventre. Inspirez en gardant le nombril rentré. Redescendez la jambe en expirant. Relâchez la contraction du nombril.



- 2 Répétez avec l'autre jambe.
Attention. Gardez bien le bas du dos au sol.

Exercices pour les muscles superficiels (suite)

B - Demi-redressement assis



Rentrez le nombril en expirant. Mettez vos mains derrière votre tête. Gardez le nombril rentré et soulevez légèrement la tête et les épaules. Gardez la position pendant 5 à 10 secondes.

Redescendez lentement en inspirant.



Attention. Vos pieds doivent rester libres. Il ne faut pas les mettre sous un meuble ou que quelqu'un les tienne.

Utilisez surtout les muscles de la poitrine et du ventre, sans trop forcer avec le cou. Gardez le menton rentré et la nuque allongée.

C - Obliques



- 1 Rentrez le nombril en expirant. Gardez le nombril rentré et soulevez la tête et l'épaule droite. Dirigez votre coude gauche vers la droite. Redescendez lentement en inspirant. Relâchez la contraction du nombril.

Attention. Vos pieds doivent rester libres. Il ne faut pas les mettre sous un meuble ou que quelqu'un les tienne.



- 2 Répétez Répétez de l'autre côté. Pour augmenter l'intensité de l'exercice après quelque temps : placez les mains derrière la tête ou la nuque.

Attention. Utilisez surtout les muscles de la poitrine et du ventre, sans trop forcer avec le cou.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.