

Exercices pour renforcer les muscles abdominaux après l'accouchement



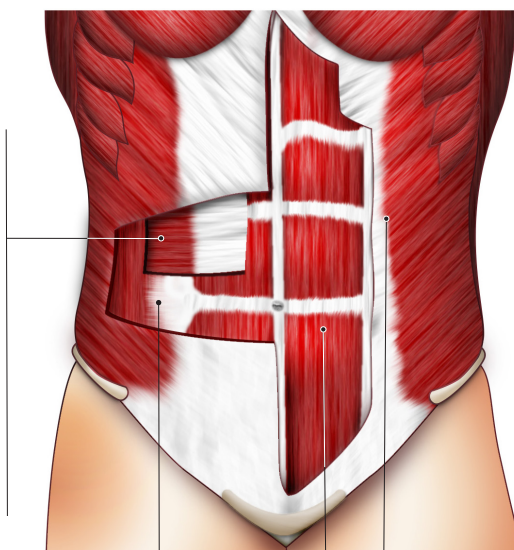
Pendant la grossesse, les muscles du ventre, appelés abdominaux, s'étirent beaucoup et perdent souvent de la force. Il est important de les renforcer après l'accouchement. Cette fiche vous explique comment faire.

Que sont les abdominaux ?

Ce sont les muscles situés à la hauteur du ventre. Ils s'étirent et s'allongent tout au long de la grossesse. 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.

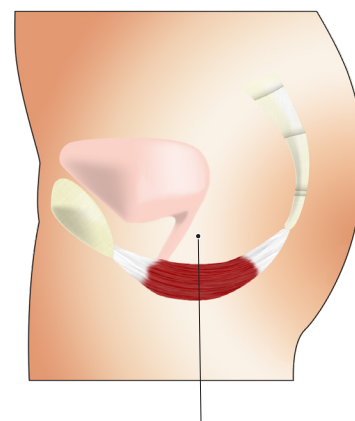


Les obliques internes

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 de ces exercices?

Ils sont profitables à tout le monde. Si vous venez d'accoucher, renforcer les muscles des abdominaux et du plancher pelvien permet aussi :

- d'avoir plus de force et d'endurance pour prendre soin de votre bébé
- de retrouver la courbure normale de votre dos
- de prévenir les maux de dos et les blessures qui peuvent être causés par les positions prises pour prendre soin de votre bébé
- d'offrir un meilleur support aux organes

Renforcer vos abdominaux est important, que vous ayez accouché par voie naturelle ou par césarienne.

Quand devrais-je renforcer ces muscles?

Vous pouvez renforcer les **transverses de l'abdomen et du plancher pelvien** quand vous vous en sentez capable, dès les premiers jours après l'accouchement. Ne commencez les exercices que si vous n'avez plus mal aux cicatrices, si vous avez accouché par césarienne ou si vous avez eu des points de suture au vagin.



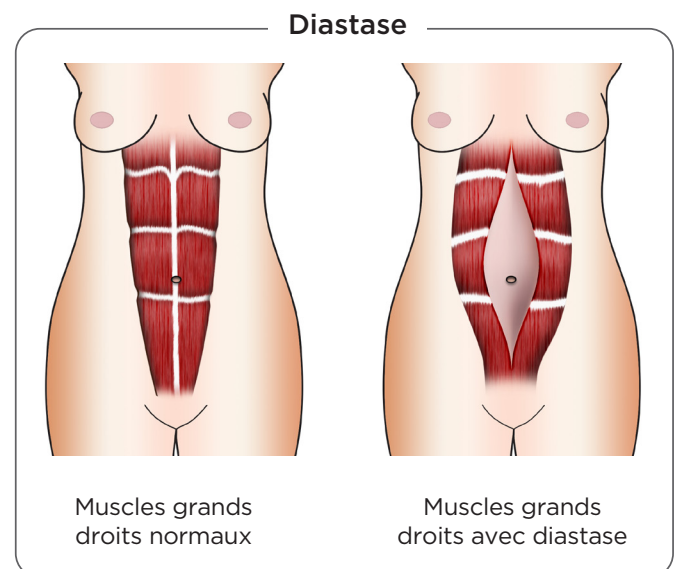
Certains exercices peuvent être commencés dès les premiers jours après l'accouchement.

Pour les **muscles superficiels**, il est important d'attendre d'avoir bien renforcé les transverses et le plancher pelvien. Il vaut mieux attendre 6 semaines ou que vous n'ayez pas ou plus de fuites d'urine ou de diastase (voir les contre-indications ci-dessous).

Y a-t-il des contre-indications?

Ne faites pas d'exercices pour les abdominaux superficiels dans les cas suivants :

- Vous avez encore des fuites urinaires après 6 semaines. Voir la fiche santé [Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme.](#)
- Si vous avez une séparation des muscles grands droits causée par la grossesse (diastase), attendez qu'elle ait diminué (voir page 3). Cela peut prendre plus de 6 semaines. Lors des exercices pour les transverses, vérifiez que la diastase n'augmente pas.



Comment savoir si j'ai une diastase?

Après l'accouchement, l'équipe médicale vérifie en général si vous avez une diastase.

Par la suite, vous pouvez vérifier vous-même si elle est toujours là.



- 1 Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Placez votre petit doigt dans votre nombril et les autres doigts en ligne au-dessus.



- 2 Faites pivoter vos doigts en travers de votre ventre à la hauteur de l'index.



- 3 Levez votre tête et vos omoplates en expirant. Comptez le nombre de doigts que vous pouvez entrer dans l'espace créé entre vos muscles. Si vous pouvez entrer 3 doigts ou plus, vous avez une diastase.

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.**
- **Important :** Pensez à bien expirer (souffler) avant de commencer un exercice. Ensuite, respirez normalement pendant l'exercice. Ne retenez jamais votre respiration.
- 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.

Quand pourrais-je reprendre le sport?

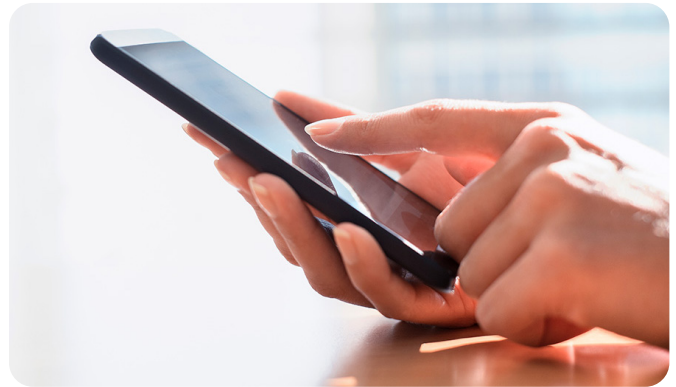
Vous devez le faire petit à petit. Commencez par faire de la marche et le renforcement des abdominaux et du plancher pelvien.

Il vaut mieux attendre 3 à 4 mois après l'accouchement pour reprendre les sports où il y a des sauts (ex. : course à pieds). Assurez-vous de ne plus avoir de fuites d'urine ou de diastase.



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

N'hésitez pas à prendre contact avec votre équipe de soins ou avec le 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



Questions

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 exercice 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.