PHYSIOTHÉRAPIE

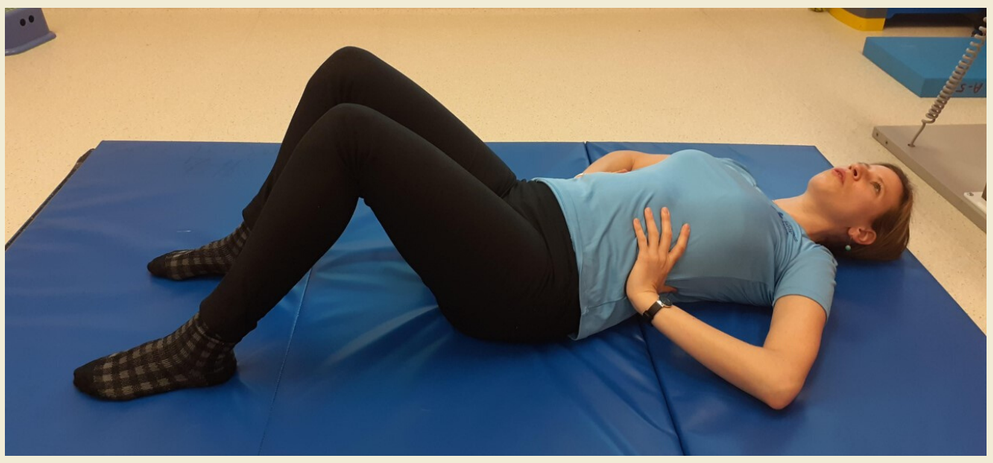
POST-PARTUM

programme d'exercices

par l'équipe de physiothérapeute du CHU Sainte-Justine

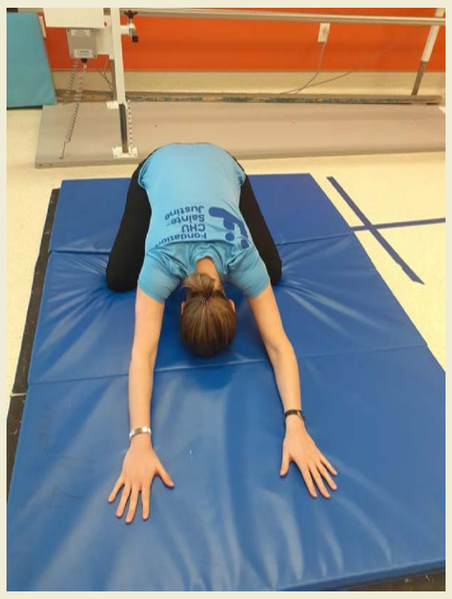
Abdos - première étape post-partum: muscles abdominaux profonds et diaphragme

1. Respiration diaphragmatique



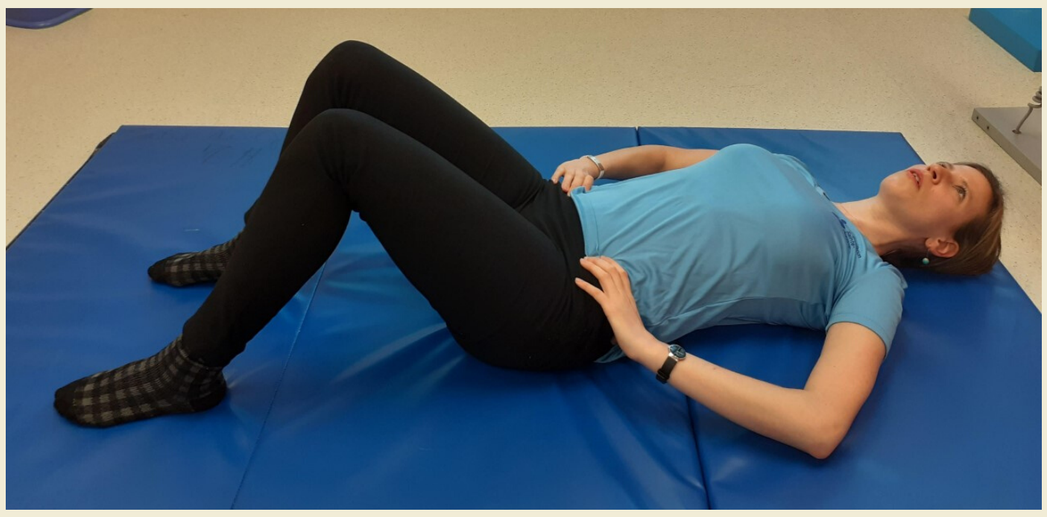
- **Description:**
  - Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis;
  - Placez une main sur la poitrine et l'autre main sur l'abdomen, ou placez vos mains de chaque côté de la cage thoracique;
  - Inspirez par le nez, puis expirez par la bouche.
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions

2. Respiration diaphragmatique en position de l'enfant



- **Description:**
  - Placez-vous au sol, les genoux éloignés, mais avec les pieds qui se touchent;
  - Reculez les fesses pour aller les asseoir sur les talons;
  - Inspirez par le nez, en sentant bien le milieu du dos se gonfler;
  - Expirez ensuite par la bouche.
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions

3. Recrutement du transverse de l'abdomen sur le dos



- **Description:**
  - Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis;
  - Inspirez par le nez et expirez par la bouche, en utilisant la respiration diaphragmatique;
  - À l'expiration, essayez de doucement rapprocher la cage thoracique du bassin, en rentrant doucement le nombril.
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions

4. Recrutement du transverse de l'abdomen en quadrupède

- **Description:**
  - Installez-vous à 4 pattes, les mains à la largeur des épaules et les genoux à la largeur des hanches;
  - Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre;
  - Expirez par la bouche en rentrant légèrement le nombril à l'expiration.
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions