

PHYSIOTHÉRAPIE

# POST- PARTUM

programme d'exercices

par l'équipe de  
physiothérapeute du  
CHU Sainte-Justine



# Abdos - deuxième étape post-partum: Début du renforcement des muscles abdominaux superficiels et profonds

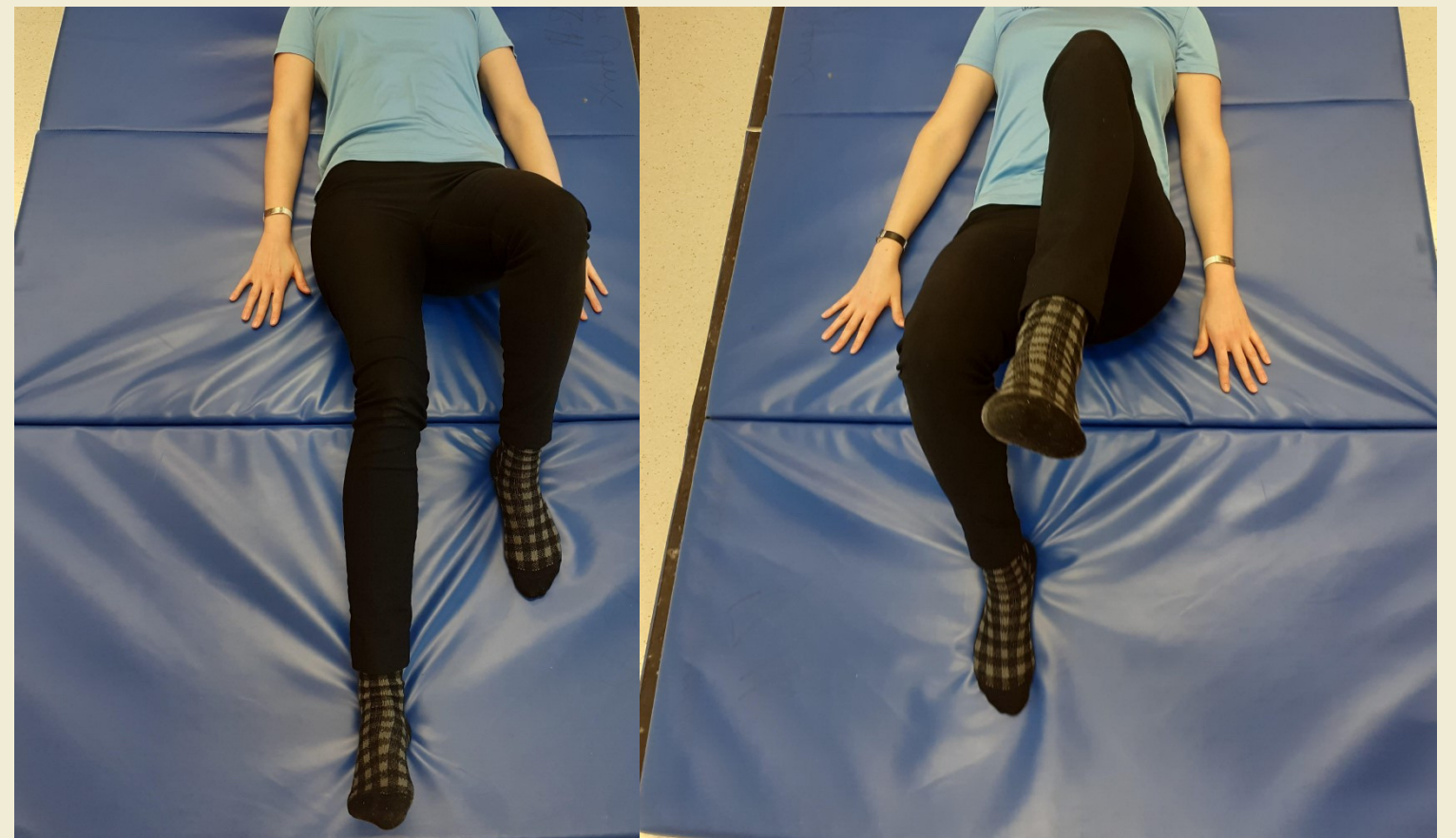
## 1. Piston

- **Description:**

- Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis;
- À l'expiration, soulevez une jambe pour amener la hanche à 90 degrés, et à l'inspiration, redescendez le pied au sol;
- Continuez ensuite de la même façon avec l'autre jambe.

- **Important:** Le bassin devrait rester stable et le bas du dos bien appuyé au sol, le menton légèrement rentré et faites attention de ne pas retenir votre souffle.

- **Répétitions:** 3 x 12 répétitions, alternant entre les deux jambes



## 2. Abdo superficiels 2

- **Description:**

- Couchez-vous sur le dos, avec les hanches fléchies à 90 degrés;
- À l'expiration, descendez un pied doucement au sol, et à l'inspiration, remontez-le doucement;
- Continuez ensuite de la même façon avec l'autre jambe.

- **Important:** Le bassin devrait rester stable et le bas du dos bien appuyé au sol, le menton légèrement rentré et faites attention de ne pas retenir votre souffle.

- **Répétitions:** 3 x 12 répétitions, alternant entre les deux jambes



## 3. Abdo superficiels 3

- **Description:**

- Couchez-vous au sol avec les genoux fléchis;
- À l'expiration, allongez une jambe en dépliant complètement le genou, et à l'inspiration, ramenez-la doucement à la position de départ;
- Continuez ensuite de la même façon avec l'autre jambe.

- **Important:** Le bassin devrait rester stable et le bas du dos bien appuyé au sol, le menton légèrement rentré et faites attention de ne pas retenir votre souffle.

- **Répétitions:** 3 x 12 répétitions, alternant entre les deux jambes

