

PHYSIOTHÉRAPIE

POST- PARTUM

programme d'exercices

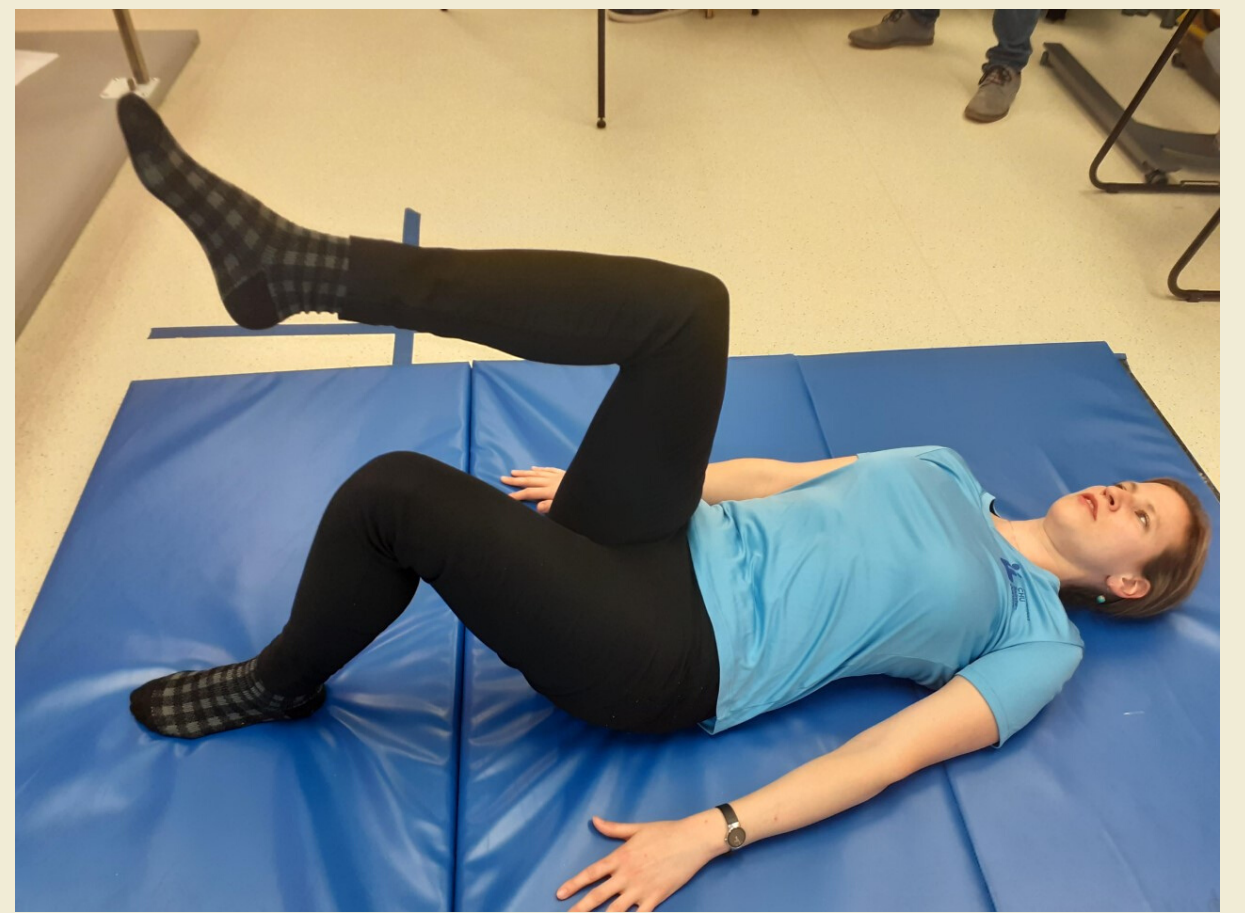
par l'équipe de
physiothérapeute du
CHU Sainte-Justine



Abdos - troisième étape post-partum: exercices avancés

1. Abdo 4

- **Description:**
 - Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis;
 - À l'expiration, soulevez une première jambe pour amener la hanche à 90 degrés, puis soulevez l'autre, et à l'inspiration, redescendez un après l'autre les 2 pieds au sol;
 - Continuez ensuite de la même façon en commençant ensuite 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 5

- **Description:**
 - Couchez-vous au sol avec les genoux fléchis, et les épaules fléchies à 90 degrés.
 - À l'expiration, allongez une jambe en dépliant complètement le genou et allonger le bras opposé au-dessus de votre tête, et à l'inspiration, ramenez-les doucement à la position de départ;
 - Continuez ensuite de la même façon avec l'autre jambe et l'autre bras.
- **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 6

- **Description:**
 - Installez-vous à 4 pattes, les mains à la largeur des épaules et les genoux à la largeur des hanches;
 - À l'expiration engagez les muscles abdominaux profonds, de façon à ce que le dos soit bien droit, et allongez en même temps une jambe et le bras opposé;
 - À l'inspiration, redescendez le bras et la jambe;
 - Continuez ensuite de la même façon avec l'autre jambe et l'autre bras.
- **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



4. Planche latérale active

- **Description:**
 - Couchez-vous sur le côté, appuyée sur votre avant-bras, et les genoux fléchis;
 - Inspirez profondément, et à l'expiration, soulevez les fesses du sol en poussant dans votre avant-bras et vos genoux;
 - Redescendez doucement à l'inspiration.
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions. À faire de 2 côtés.

