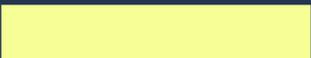


PHYSIOTHÉRAPIE

# EXERCICES POST PARTUM SUITE À UN ALITEMENT PROLONGÉ



programme d'exercices

par l'équipe de  
physiothérapeutes du  
CHU Sainte-Justine

Vous trouverez dans ce document 3 exercices qui vous permettront d'augmenter la force et l'endurance musculaire de vos jambes en post partum, suite à un alitement prolongé pendant la grossesse.

Nous vous recommandons de faire les exercices 3x/jour jusqu'à ce qu'ils soient faciles et que vous ayez repris vos activités quotidiennes.

## 1. Demi squat

- **Position:** En position debout, avec une chaise devant et derrière vous.
- **Action:**
  - Avec un appui sur la chaise devant vous, reculez votre bassin comme si vous vouliez vous asseoir, puis remontez lentement.
  - Lorsque l'exercice est facile, vous pouvez le faire sans appui, avec les mains sur les hanches.
- **Répétitions:** Répéter l'exercice 10 fois. Vous pouvez faire cet exercice 3 fois par jour.



## 2. Renforcement des mollets

- **Position:** En position debout, avec une chaise devant vous.
- **Action:**
  - Avec un appui sur la chaise devant vous, montez doucement sur la pointe des pieds et redescendez en contrôlant le mouvement.
- **Répétitions:** Répéter l'exercice 10 fois. Vous pouvez faire cet exercice 3 fois par jour.



## 3. Équilibre sur une jambe

- **Position:** En position debout, avec une chaise devant vous.
- **Action:**
  - En maintenant un appui des mains, transférez tout votre poids sur une jambe, vous devriez sentir les muscles fessiers s'activer.
  - Tenez la position pour 5 secondes, puis répétez de l'autre côté.
  - Pour progresser, faites le mouvements sans appui.
- **Répétitions:** Répéter chacun des côtés 10 fois. Vous pouvez faire cet exercice 3 fois par jour.

