



Kiné pré- et postnatale

58.020F

Centre hospitalier Jan Yperman
Briekestraat 12 • 8900 Ieper • 057 35 35 35
info@yperman.net • www.yperman.net •



58.020F • 20190123
Diensthoofd fysische
geneeskunde-revalidatie

Au Centre hospitalier Jan Yperman, l'hydrothérapie prénatale est donnée en groupe ($\pm$ 5 femmes). Des séances individuelles peuvent également être organisées en dehors de la piscine, tant de kiné prénatale que de kiné postnatale.

Hydrothérapie prénatale

Pour bon nombre de femmes ainsi que pour leurs conjoints, la grossesse est une très belle période qui peut parfois aussi s'avérer éprouvante. Il est important que les futurs parents soient bien préparés. Grâce à des exercices et à des informations, l'angoisse de l'accouchement peut disparaître, et vous découvrirez comment agir activement et consciemment afin que la grossesse et l'accouchement se déroulent au mieux.

Natation pour femmes enceintes

Pourquoi nager ?

La natation est l'un des rares sports que vous pouvez pratiquer tout au long de votre grossesse. C'est pourquoi une heure est spécialement consacrée aux futures mamans. Des exercices adaptés aux modifications de votre corps sont proposés avec l'accompagnement spécialisé d'un kinésithérapeute.

Dans l'eau, les muscles surmenés se relâchent, vous vous sentez plus légère, votre ventre lourd est moins encombrant, les mouvements s'effectuent plus facilement et de façon plus fluide, tandis que la circulation sanguine et la respiration sont stimulées.

Durant la grossesse, toutes sortes de problèmes physiques peuvent survenir, comme des maux de dos, des pieds gonflés, etc. Lors de la première séance, des **exercices de grossesse** et de nombreux conseils utiles sont proposés pour prévenir ces troubles. Vous réalisez des exercices stimulant la circulation afin de prévenir les varices, les pieds gonflés et les crampes dans les jambes pendant la nuit. Avec des **exercices de posture**, nous essayons de réduire les problèmes de maux de dos.

En outre, il est également important d'entretenir la musculature abdominale. Si vous ne pouvez pas la renforcer durant votre grossesse, vous devez malgré tout la garder en condition.

Exercer les muscles du plancher pelvien constitue une autre part importante des exercices à pratiquer durant la grossesse. En effet, il est plus facile de prendre conscience de ces muscles à cette période. Le relâchement des muscles du plancher pelvien joue un rôle important après l'accouchement, pour éviter les problèmes d'incontinence. Nous vous proposons également quelques exercices destinés aux muscles intercostaux. Une femme enceinte adopte automatiquement une respiration thoracique, ce qui entraîne dès lors une tension encore plus importante de ces muscles. En les étirant préventivement, vous aurez moins mal.

Au cours des dernières séances, nous nous concentrons sur l'accouchement et proposons des **exercices spécifiques**.

Durant la phase de travail, une attention est consacrée d'une part à une respiration calme et contrôlée. D'autre part, un bon relâchement est de plus en plus important.

Pour la naissance proprement dite du bébé, des techniques de poussée sont enseignées. Vous apprenez à pousser de façon efficace et en épargnant votre énergie.

Les différentes méthodes d'accouchement sont présentées : l'accouchement classique sur une table gynécologique, en position latérale ou dans l'eau.

Exercices postnatals durant l'hospitalisation

La première semaine suivant l'accouchement

Durant votre séjour à la maternité, un kinésithérapeute viendra vous expliquer les premiers exercices. Durant les premiers jours, une attention particulière doit être accordée à deux parties du corps : le **PLANCHER PELVIEN** et le **VENTRE**. Il est important de renforcer tout d'abord les muscles du plancher pelvien avant de pratiquer des exercices abdominaux plus difficiles.

Après une césarienne

Juste après la naissance et comme après toute intervention, il est tout à fait normal de ressentir douleur et fatigue. Toutefois, il est préférable de se lever aussi vite que possible afin de préserver la circulation sanguine et de prévenir une thrombose. À nouveau, une attention particulière est accordée au plancher pelvien et aux muscles abdominaux.

Exercices postnatals après la sortie de maternité

Après 4 à 6 semaines, vous pouvez commencer à réaliser des exercices abdominaux plus difficiles. Des séances sont organisées, alliant mise en condition, renforcement des muscles du plancher pelvien et exercices au sol. Pour éviter maux de dos et problèmes d'incontinence plus tard, la gymnastique postnatale est indispensable !

Massage bébé et accoutumance à l'eau

« Il y a des milliers de raisons de toucher et de câliner votre bébé, et aucune de ne pas le faire. »

Ce cours peut être suivi dès que votre bébé a 2 mois. Vous pouvez demander de plus amples informations à la maternité ou téléphoner au numéro ci-dessous.

En pratique

Pour vous inscrire, prendre rendez-vous ou obtenir de plus amples informations sans engagement, contactez les numéros suivants :

057 35 74 98 (natation prénatale/kiné postnatale)

057 35 73 94 (bébés nageurs) accessible uniquement le matin

Horaire des séances prénatales :

Lundi 17 h 30 - 18 h 30

Mardi 8 h 30 - 9 h 30

Mercredi 13 h - 14 h

Horaires massage bébé :

Mardi 13 h - 14 h

Jeudi 13 h - 14 h

Service de médecine physique et réadaptation

057 35 73 80