



La kiné post natale

FAIRE DE LA KINE APRES L'ACCOUCHEMENT ? OUI !

Pourquoi est-ce important ?

Durant la grossesse, les tissus musculaires, tendineux et ligamenteux sont mis en tension : en effet, le ventre s'arrondit et le poids du bébé augmente.

Au fur et à mesure des mois, les **abdominaux** deviennent moins efficaces et cela engendre **plusieurs problèmes** : les risques de douleurs dorsales augmentent, des problèmes respiratoires, un moins bon soutien des viscères, une moins bonne posture et stabilité, etc...

Les abdominaux ont beaucoup de rôles à jouer dans le corps humain.

Il en est de même pour le **périnée**. Mais d'abord une petite explication de ce qu'est le périnée : c'est un ensemble de muscles en forme de losange qui va du pubis au coccyx. Ils ont pour rôle de gérer les pressions et de soutenir les organes du petit bassin lors des différents efforts de la vie quotidienne. C'est grâce à lui que nous pouvons retenir les urines, les gaz et les selles. En effet, une des conséquences fréquentes de la grossesse/accouchement sur le périnée est les fuites urinaires.

Après l'accouchement, les muscles doivent récupérer leur tonicité et pour cela, il faut les travailler de manière harmonieuse.

En séance de kinésithérapie, vous **apprendrez donc à travailler vos abdominaux et votre périnée de manière douce, dans le respect de votre corps.**

Comment se passent les séances ?

Les séances commencent, en général, **6 à 8 semaines après l'accouchement.**



Audrey, kiné