

# Exercices pour le périnée (Kegel), les cuisses et les abdo



Comme vous l'avez sans doute déjà constaté, votre corps subit un grand nombre de changements en ce moment. Ces changements peuvent vous causer de l'inconfort et affecter certaines parties de votre corps. Heureusement, vous pouvez faire des exercices qui vous aideront à atténuer les maux et les douleurs de la [grossesse](#) et de l'[accouchement](#), en plus d'accélérer votre récupération par la suite. Votre partenaire peut vous aider à faire plusieurs de ces exercices.

Pour réduire les [douleurs au dos](#) durant la grossesse, faciliter l'accouchement et accélérer la récupération durant la période post-partum, il est conseillé de renforcer les muscles de 3 régions en particulier :

- le [périnée](#) ([exercices de Kegel](#))
- les [jambes](#)
- l'[abdomen](#) (ventre)

# Comment renforcer le périnée: les exercices de Kegel

Les muscles du plancher pelvien, ou périnée, soutiennent les organes de la [région pelvienne](#) et entourent la [vessie](#), le vagin et le rectum. Le renforcement de ces muscles présente 3 principaux bienfaits :

- Il prépare les muscles de votre plancher pelvien à l'[accouchement](#).
- Il prévient l'incontinence urinaire, ces petites pertes d'urine qui peuvent survenir lorsqu'on tousse, qu'on rit ou qu'on soulève des choses lourdes.
- Il tonifie les muscles de votre vagin, ce qui facilite la reprise des relations sexuelles après la naissance du bébé.

Les exercices de Kegel contribuent notamment à renforcer les muscles du périnée. Ces exercices consistent à tendre et à contracter les muscles qui soutiennent la vessie et l'[urètre](#), puis à les relâcher. En fait, ce sont les muscles que vous utilisez lorsque vous tentez de ralentir ou d'arrêter le jet d'urine (sans l'aide des muscles des fesses et des cuisses).

L'avantage de ces exercices, c'est que vous pouvez les faire n'importe où et n'importe quand, que ce soit en voiture, dans une file d'attente ou devant la télévision. Pour vous aider à bien les faire, utilisez l'image de l'ascenseur pour vous aider à contracter les muscles du périnée :

- lorsque les muscles sont au repos, l'ascenseur est au 1<sup>er</sup> niveau;
- lorsque l'ascenseur monte au 2<sup>e</sup>, au 3<sup>e</sup>, puis au 4<sup>e</sup> niveau, contractez chaque fois un peu plus les muscles du périnée;
- au 4<sup>e</sup> niveau, maintenez la contraction 10 secondes et relâchez graduellement;
- répétez le mouvement de contraction et de relâchement à quelques reprises, plusieurs fois par jour.

Si l'exercice est bien fait, les muscles des fesses et des cuisses devraient demeurer relâchés durant le mouvement.

## Le massage du périnée

Le massage du périnée consiste à étirer manuellement les muscles du vagin. Il permettrait d'augmenter la circulation sanguine dans le périnée et d'ainsi améliorer l'élasticité des tissus. Selon les études réalisées sur le sujet, le massage du périnée réalisé dans les semaines précédant l'accouchement diminuerait les risques de blessures nécessitant des points de suture et réduirait aussi les risques de subir une [épisiotomie](#). Cet effet serait toutefois très modeste et se limiterait aux femmes qui accouchent de leur premier bébé.

Vous pouvez réaliser ce massage vous-même ou demander à votre partenaire. Après avoir utilisé un lubrifiant sur les doigts, il suffit de les insérer doucement dans le vagin puis de masser doucement vers le bas en faisant un mouvement en forme de U. Certains experts suggèrent de pratiquer le massage du périnée tous les jours à partir de la 36<sup>e</sup> semaine de grossesse alors que d'autres croient qu'une ou deux fois dans la semaine précédant l'accouchement est suffisant.

## Les jambes

Lors du [2e stade de l'accouchement](#), vous devrez écarter le plus possible les jambes et pousser pour favoriser activement la descente du bébé dans le vagin. Vous devez donc aussi renforcer et assouplir les muscles des cuisses en préparation pour ce travail de poussée essentiel qui aidera votre bébé à voir le jour. Les exercices de renforcement des jambes contribueront aussi à améliorer la circulation sanguine et à réduire l'apparition de varices.

## Exercices d'étirement

Une façon simple d'étirer les muscles à l'intérieur des cuisses est de s'asseoir en « indien » (position en tailleur) et de s'incliner légèrement vers l'avant.

Un autre exercice consiste à s'asseoir sur une chaise, les jambes écartées, et à placer les mains en appui sur les cuisses près des genoux. Vous devez alors pencher votre corps légèrement vers l'avant.

Les étirements doivent s'effectuer lentement et jusqu'à l'atteinte d'une sensation d'étirement, sous le seuil de la douleur. Il faut maintenir la position pendant 5 respirations sans faire de mouvements brusques.

## Exercice de renforcement

Vous pouvez renforcer vos cuisses avec des exercices de type « squats ». Avec ou sans haltères dans les mains, placez les pieds à la largeur des épaules. Le dos droit, les abdominaux contractés et la poitrine bombée, fléchissez les genoux comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise en poussant les fesses vers l'arrière. Vos genoux devraient former un angle droit. Remontez ensuite et répétez. Ne laissez pas tomber les genoux vers l'avant.

## Les abdominaux

Durant la grossesse, vos muscles abdominaux s'étirent. Vous devez également les préparer en vue de l'accouchement, car vous devrez aussi les utiliser pour faire descendre votre bébé dans le vagin. Des muscles abdominaux forts contribuent aussi à réduire les douleurs au dos occasionnées par votre ventre qui prend de l'ampleur au fil des mois.

Deux exercices simples peuvent être effectués tout au cours de la grossesse pour renforcer les abdominaux. Il faut toutefois vous assurer que vous n'avez pas de séparation des muscles abdominaux appelée diastase des grands droits. Le cas échéant, il est déconseillé de faire des abdominaux (voir encadré ci-dessous). De plus, à partir du 4<sup>e</sup> mois, évitez de faire des exercices en étant couchée sur le dos, car cette position peut nuire à la circulation sanguine dans les jambes.

Si vous commencez à faire ces exercices en début de grossesse, il sera plus facile de les poursuivre lorsque votre ventre sera plus gros au 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> [trimestre](#).

### Comment savoir si j'ai une diastase?

La diastase des grands droits de l'abdomen est causée par l'étirement du muscle abdominal lorsque l'utérus grandit. Pour savoir si vous avez une diastase :

couchez-vous d'abord sur le dos, une main sous la nuque;

soulevez ensuite les épaules du sol en contractant les muscles abdominaux;

si vous êtes capable d'enfoncer plus de 2 doigts sur la ligne médiane du corps, près du nombril, vous avez probablement une diastase des grands droits.

Le médecin ou la sage-femme pourra aussi vous aider à diagnostiquer cet état à l'aide d'un examen physique.

## Abdos : exercice 1

Cet exercice consiste à renforcer les muscles abdominaux lors de la respiration. Il peut être pratiqué dans plusieurs positions : assise, debout le dos appuyé contre un mur ou couchée sur le dos.

- Prenez lentement une grande inspiration et expirez graduellement en contractant les muscles abdominaux. Imaginez une ceinture qui appuie sur votre ventre et qui presse votre nombril vers votre colonne vertébrale.
- Tentez de basculer le bassin vers l'avant et sentez le creux du bas de votre dos qui devient plat. Le bas de votre dos doit alors s'approcher du dossier de la chaise, du mur ou du plancher.
- Relaxe et répétez l'exercice.

Vous pouvez répéter cet exercice de 5 à 10 fois par séquence et exécuter plusieurs séquences par jour.

## Abdos : exercice 2

Cet exercice consiste à élever les genoux lorsque vous êtes en position assise.

Asseyez-vous sur une chaise ou un ballon d'exercice et adoptez une bonne position du tronc, c'est-à-dire les épaules détendues de même que le dos droit et bien allongé. Il faut éviter de courber le dos. Vos pieds devraient être à plat au sol et vos genoux fléchis à angle droit.

- Prenez une inspiration profonde et, en expirant, contractez vos muscles abdominaux (comme dans l'exercice précédent). Soulevez alors un pied du sol et amenez votre genou vers votre poitrine, sans courber le dos.
- Maintenez la contraction de vos abdominaux et la bonne posture de votre tronc.
- Redescendez le pied au sol tranquillement, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Selon vos capacités, effectuez 5 à 10 répétitions avec chacune des jambes. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois par semaine.

Quelque temps après l'accouchement, il est également recommandé de faire des exercices de renforcement des abdominaux. Demandez toutefois l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme pour être certaine que cela est sécuritaire dans votre état.

## Références

Note : Les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est donc possible qu'un lien devienne introuvable. Dans un tel cas, utilisez les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

- al trauma. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Apr 30;4:CD005123. doi: 10.1002/14651858.CD005123.pub3.
- BRABANT, Isabelle. Une naissance heureuse. Bien vivre sa grossesse et son accouchement. Montréal, Fides, 2013, 575 p.
- Fahami F, Shokoohi Z, Kianpour M. (2012) The effects of perineal management techniques on labor complications. Iran J Nurs Midwifery Res. 17(1):52-7.
- HASTING-TOLSMA, Marie. Antenatal perineal massage decreases risk of perineal trauma during birth. Evid Based Nurse, 2014, vol. 17, no. 3, 77.