

Pour compléter la rééducation périnéale

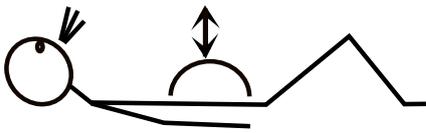
1 ABDOMINAUX

1.1 La respiration abdominale

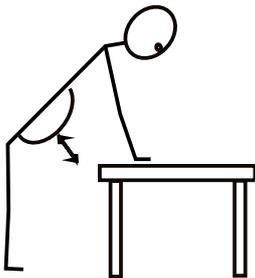
Le ventre se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.

Attention : bonne position du dos : colonne étirée, bassin basculé.

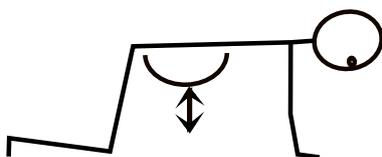
- Couchée sur le dos ; prolonger l'expiration



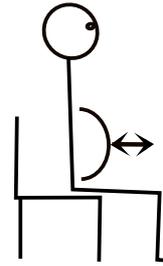
- Debout en appui



- A quatre pattes



- Assise



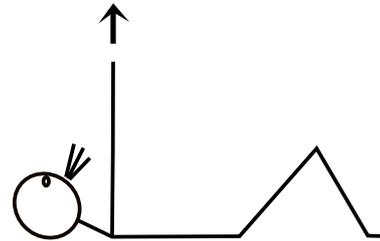
1.2 Mains au ciel

Couchée sur le dos (dos à plat, bassin basculé).

Placer les bras à la verticale (paumes des mains face à face).

Monter les 2 bras vers le haut sur l'expiration et redescendre les bras sur l'inspiration.

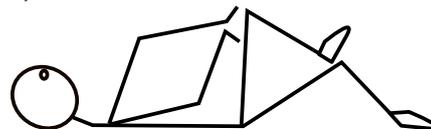
- les deux bras ensemble
- alterner bras droit / bras gauche.



1.3 Pied sur le genou

Sur l'expiration, pousser sur la jambe pliée avec les 2 mains posées sur le genou, coudes écartés.

Attention à la position du dos (dos plat, bassin basculé).



2 FESSIERS

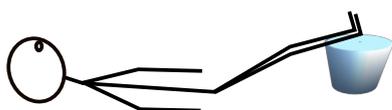
2.1 Le pont

Serrer les genoux et soulever le bassin dans le prolongement des cuisses. Souffler en rentrant le ventre et en serrant le périnée.



2.2 Avec appui sur un coussin

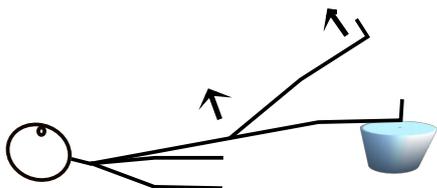
1 – Allongée sur le dos, pieds en appui sur le coussin, jambes tendues.



2 – Lever le bassin sur l'expiration, pour aligner épaules / bassins / pieds. Relâcher sur l'inspiration.



3 – Lever une jambe (45°), puis lever le bassin en prenant appui sur l'autre jambe. Alternier jambe droite / jambe gauche.



3 ADDUCTEURS

3.1 Assise

Jambe appuyée contre un pied de table. Serrer les genoux en cherchant à rapprocher la jambe bloquée de l'autre jambe.

Tenir la contraction quelques secondes en serrant le périnée.

Alternier jambe droite / jambe gauche.

3.2 Allongée

- ballon entre les genoux
- serrer les jambes sur l'expiration pour « écraser » le ballon, relâcher sur l'inspiration.

Sentir la contraction des adducteurs (muscles à l'intérieur des cuisses) se prolonger jusqu'au périnée.



Pensez à entretenir la musculature de votre périnée : quelques exercices régulièrement. Une bonne rééducation périnéale dure toute la vie !

Gardez une bonne hygiène de vie : respectez votre vessie, lutez contre la constipation chronique.

Pensez au verrouillage abdomino-périnéal systématique lors des efforts (changement de positions, séances d'abdos, port de charges lourdes, toux, rires, éternuements, vomissement...).

Ce verrouillage doit devenir automatique et faire partie de votre vie quotidienne !

Vous connaissez mieux votre périnée : continuez à le préserver.