



ECOUTER
INFORMER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

LA REEDUCATION POST-PARTUM

Comme pour toute grossesse, une grossesse gémellaire monochoriale nécessite un suivi post-partum, et de mettre en place des séances de rééducation auprès des professionnels de santé compétents. Ne passez pas à côté de ces moments pour vous, pour vous reconnecter à votre corps après ces longues semaines parfois éprouvantes, même si on vous explique que vous n'en avez pas besoin !

Pourquoi consulter en post-partum ?

Après un accouchement, qu'il ait eu lieu par voie basse ou par césarienne, le corps a vécu d'importants bouleversements physiques et hormonaux. Il est donc essentiel d'effectuer un bilan complet, afin d'accompagner la récupération du périnée, de la sangle abdominale et de l'ensemble de votre corps.

Ces bilans peuvent être réalisés :

- par votre sage-femme,
- et/ou par votre kinésithérapeute formée en rééducation post-partum.

La rééducation périnéale

La rééducation périnéale vise à retrouver une bonne conscience, tonicité et souplesse du périnée. Même après une césarienne, le bilan périnéal reste indispensable, car la grossesse en elle-même sollicite et affaiblit le plancher pelvien.

Cette rééducation permet de :

- rééduquer le plancher pelvien,
- prévenir les fuites urinaires et la sensation de pesanteur,
- améliorer la posture et le confort quotidien,
- rééquilibrer la respiration et les pressions abdominales,
- soulager les douleurs pelviennes ou cicatricielles (épisiotomie, déchirure, césarienne).

La rééducation abdominale ?

La rééducation abdominale est complémentaire à la rééducation périnéale. Elle s'appuie sur un travail global du rachis, du souffle et des abdominaux profonds afin de redonner stabilité et force au centre du corps.

Elle permet de :

- renforcer la sangle abdominale profonde,
- corriger un diastasis (écartement des muscles grands droits),
- retrouver un bon alignement postural et une respiration fonctionnelle,
- soutenir le dos et le périnée,
- préparer la reprise progressive du sport.



ECOUTER
INFORMER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

Spécificités après une césarienne

Même après une césarienne, la rééducation périnéale et abdominale est nécessaire. Le bilan périnéal reste obligatoire, car la grossesse fragilise le périnée indépendamment du mode d'accouchement.

Le kinésithérapeute peut également vous aider à travailler :

- la cicatrice de césarienne, pour éviter les adhérences, améliorer la mobilité des tissus et retrouver des sensations harmonieuses,
- la posture, pour soulager les compensations (lombaires, bassin, dos),
- la respiration et la synergie abdomino-périnéale, pour restaurer un bon équilibre interne.

Ce travail aide à retrouver confort, souplesse et confiance corporelle, tout en prévenant les douleurs à distance (tiraillements, gêne abdominale, tensions lombaires ou pelviennes).

La rééducation sportive post-partum

Une fois la stabilité périnéale et abdominale retrouvée, le ou la kinésithérapeute peuvent accompagner la « réathlétisation », c'est-à-dire la rééducation sportive :

- reprise progressive et sécurisée de l'activité physique,
- travail du gainage, de la mobilité et de la posture,
- prévention des douleurs et des déséquilibres musculaires.

L'objectif est de retrouver confiance et plaisir à bouger, en respectant le rythme du corps.

En cas d'allaitement

L'allaitement peut parfois entraîner des tensions posturales ou gênes locales :

- douleurs dorsales, cervicales ou scapulaires liées aux positions d'allaitement,
- crevasses ou inconfort mammaire.

Le rôle du kinésithérapeute est alors de :

- corriger les postures d'allaitement,
- relâcher les tensions musculaires,
- soulager les douleurs et améliorer le confort global de la maman.

Fiche rédigée avec Laurine ZAGALA, kinésithérapeute à Lyon.

ATTENTION, ces informations ont simplement vocation à vous guider dans vos démarches. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer. Et vous pouvez nous contacter si besoin sur ecoute@assoafgm.fr