

Plan de cours programme de préparation à l'accouchement : Version 1 (si tu débutes avant 20 semaines de grossesse)

1^{er} trimestre

Section informations

- Introduction : la physio abdomino-pelvienne pendant la grossesse, un méchant beau cadeau à se faire!
- C'est mon premier bébé, je suis dans le néant!
- Ces anciennes grossesses qui laissent des traces : pour les mamans qui n'en sont pas à leur première fois!
- Planifier sa préparation à l'accouchement au premier trimestre.
- Démêler ce qui est normal et ce qui n'est pas normal au 1^{er} trimestre
- Adapter ses activités physiques pendant le 1^{er} trimestre
- Les bases de la réadaptation abdomino-pelvienne : comprendre sa maison

Section exercices

- La respiration : la comprendre et l'évaluer!
- Éducatif : commencer à travailler sa respiration maintenant
- Anatomie 101 du périnée et du plancher pelvien
- Se familiariser avec son périnée et en prendre conscience
- Exercice de recrutement et prise de conscience du plancher pelvien
- Comprendre les abdominaux pendant la grossesse
- Comment évaluer la diastase et la fonction de ses abdos
- Routine d'assouplissement des abdominaux : Hydrater
- Routine d'assouplissement des abdominaux : Travailler la peau
- Routine d'assouplissement des abdominaux : Explications sur rouleau
- Routine d'assouplissement des abdominaux : Étirer les muscles sur rouleau
- Routine d'assouplissement des abdominaux : Étirer les muscles sur ballon

2e trimestre

Section informations

- Démêler ce qui est normal et ce qui n'est pas normal au 2e trimestre
- Adapter ses activités physiques pendant le 2e trimestre

Section évaluations

- Réévaluer sa respiration
- Réévaluer son plancher pelvien
- Réévaluer ses abdominaux

Section exercices

Phase 1 (1 semaine)

- Éducatif on poursuit la respiration, c'est trop important!
- Explication de la contraction maximale
- Éducatif de la contraction maximale
- Explication de la contraction-relaxation rapide
- Éducatif de la contraction-relaxation rapide
- Explication du verrouillage périnéal
- Éducatif : Initiation au verrouillage périnéal
- Ouch! J'ai mal au périnée lors de relations sexuelles
- Routine d'assouplissement des abdos – Hydrater
- Routine d'assouplissement des abdominaux : Travailler la peau (au besoin)
- Mobilité et étirements - Variante 1
- Protéger ses abdominaux au quotidien

Phase 2 (3 semaines)

- Éducatif on poursuit la respiration au quotidien!
- Coordonner son plafond et son plancher : respirer dans son plancher pelvien!
- Éducatif : coordination de la respiration et du plancher pelvien

- Éducatif : contraction maximale
- Éducatif : contractions-relaxations rapides
- Éducatif : verrouillage périnéal
- Routine d'assouplissement des abdos – Hydrater
- Routine d'assouplissement des abdos - Travailler la peau (au besoin)
- Mobilité et étirements - Variante 2

Phase 3 (3 semaines)

- La posture assise
- L'enflure aux jambes et les varices vulvaires
- Gérer la constipation
- On poursuit la respiration au quotidien!
- Éducatif : coordination de la respiration et du plancher pelvien en position assise
- Explication des variations de positions
- Explication contraction maximale + surimposées
- Éducatif : contraction maximale + surimposées
- Éducatif : contractions-relaxations rapides en position assise
- Explication du verrouillage périnéal avec surimposition
- Éducatif : verrouillage périnéal, augmenter l'efficacité
- Routine d'assouplissement des abdos – Hydrater
- Routine d'assouplissement des abdos - Travailler la peau (au besoin)
- Mobilité et étirements - Variante 3

Phase 4 (3 semaines)

- Les douleurs au pubis ou à l'aîne, comment les traiter et les soulager?
- On poursuit la respiration au quotidien!
- Respirer dans son plancher pelvien au quotidien
- Éducatif : coordination de la respiration et du plancher pelvien au quotidien

- Éducatif : contraction maximale surimposées en position assise
- Éducatif : contractions-relaxations rapides, on poursuit!
- Éducatif : verrouillage périnéal en position assise
- Routine d'assouplissement des abdos – Hydrater
- Routine d'assouplissement des abdos - Travailler la peau (au besoin)
- Mobilité et étirements - Variante 4
- Est-ce que ton plancher pelvien et tes abdos sont encore des amis?
- Éducatif : contrôler ses abdominaux

Phase 5 (3 semaines)

- La posture debout et les douleurs au dos et au bassin
- Soulager les douleurs au coccyx
- On poursuit la respiration au quotidien!
- Éducatif : coordination de la respiration et du plancher pelvien au quotidien
- Éducatif : contraction maximale + surimposées en position debout
- Éducatif : contractions-relaxations rapides en position debout
- Éducatif : verrouillage périnéal en position debout
- Routine d'assouplissement des abdos – Hydrater
- Routine d'assouplissement des abdos - Travailler la peau (au besoin)
- Mobilité et étirements - Variante 5
- Recruter son transverse de l'abdomen
- Éducatif : recruter le transverse

3e trimestre

Section informations

- Démêler ce qui est normal et ce qui n'est pas normal au 3e trimestre
- Adapter ses activités physiques pendant le 3e trimestre
- Le capitaine du bateau c'est toi! (Partie 1)
- Le capitaine du bateau c'est toi! (Partie 2)
- La gestion des contractions lors de l'accouchement, les options possibles (1)
- La gestion des contractions lors de l'accouchement, les options possibles (2)
- Les positions d'accouchement et la poussée

Section évaluations

- Réévaluer sa respiration
- Réévaluer son plancher pelvien
- Réévaluer ses abdominaux

Section exercices

Phase 1 (1 semaine)

- S'approprier son accouchement, c'est ici que ça commence
- Respirer dans son plancher pelvien en position accroupie
- Étirement de la première couche (seule) : explications
- Étirement de la première couche (seule)
- Étirement de la première couche (avec conjoint) : explications
- Étirement de la première couche (avec conjoint)
- Exercices de désensibilisation : pour les mamans qui ont des douleurs aux relations sexuelles (seule)
- Exercices de désensibilisation : pour les mamans qui ont des douleurs aux relations sexuelles (avec conjoint)
- Recruter le transverse en position assise

- Contrôler sa diastase avec son transverse (si possible!)

Phase 2 (2 semaines)

- Respirer dans son plancher pelvien en position accroupie
- Étirement de la première couche (seule)
- Étirement de la première couche (avec conjoint)
- Exercices de désensibilisation : pour les mamans qui ont des douleurs aux relations sexuelles (seule)
- Exercices de désensibilisation : pour les mamans qui ont des douleurs aux relations sexuelles (avec conjoint)
- Relâchement des muscles de la couche moyenne (seule)
- Relâchement des muscles de la couche moyenne (avec conjoint)
- Relâchement des muscles de la couche moyenne (avec balle de tennis)
- Étirement de la 2e couche (seule) : explications
- Étirement de la 2e couche (seule)
- Étirement de la 2e couche (avec conjoint) : explications
- Étirement de la 2e couche (avec conjoint)
- Étirement de la 2e couche (avec accommodateur) : explications
- Étirement de la 2e couche (avec accommodateur)
- Recruter le transverse en position debout

Phase 3 (2 semaines)

- Respirer dans son plancher pelvien en position accroupie
- Étirement de la première couche (seule)
- Étirement de la première couche (avec conjoint)
- Exercices de désensibilisation : pour les mamans qui ont des douleurs aux relations sexuelles (seule)

- Exercices de désensibilisation : pour les mamans qui ont des douleurs aux relations sexuelles (avec conjoint)
- Relâchement des muscles de la couche moyenne (seule)
- Relâchement des muscles de la couche moyenne (avec conjoint)
- Relâchement des muscles de la couche moyenne (avec balle de tennis)
- Exercices combinés de la 2e couche (seule) : explications
- Exercices combinés de la 2e couche (seule)
- Exercices combinés de la 2e couche (avec conjoint) : explications
- Exercices combinés de la 2e couche (avec conjoint)
- Exercices combinés de la 2e couche (avec accommodateur)
- Explications du recrutement du transverse en bougeant
- Éducatif : Recrutement du transverse en bougeant

Phase 4 (jusqu'à l'accouchement)

- Étirement de la première couche (seule)
- Étirement de la première couche (avec conjoint)
- Exercices de désensibilisation : pour les mamans qui ont des douleurs aux relations sexuelles (seule)
- Exercices de désensibilisation : pour les mamans qui ont des douleurs aux relations sexuelles (avec conjoint)
- Relâchement des muscles de la couche moyenne (seule)
- Relâchement des muscles de la couche moyenne (avec conjoint)
- Relâchement des muscles de la couche moyenne (avec balle de tennis)
- Exercices combinés de la 2e couche (seule)
- Exercices combinés de la 2e couche (avec conjoint)
- Exercices combinés de la 2e couche (avec accommodateur)
- Exercice final pour un max de souplesse (seule) : explications

- Exercice final pour un max de souplesse (seule)
- Exercice final pour un max de souplesse (avec accommodateur)
- Exercice final pour un max de souplesse (avec conjoint) : explications
- Exercice final pour un max de souplesse (avec conjoint)
- Le verrouillage périnéal au quotidien

4e trimestre

Section informations

- Planifier sa nouvelle vie : mission impossible
- Démêler ce qui est normal et pas normal au 4e trimestre
- Laisser son corps guérir

Section évaluations

- Réévaluation de sa respiration et la reprendre tout de suite
- Réévaluation du plancher pelvien après l'accouchement
- Réévaluation des abdominaux

Section exercices

Phase 1 (semaine 1 à 4)

- Éducatif : on poursuit la respiration au quotidien
- Réapprivoiser son plancher pelvien et sa coordination, comment progresser au quotidien
- Éducatif : coordination de la respiration et du plancher pelvien
- Exercice pour aider les organes à remonter et les abdos à reprendre leur forme -
Explications
- Exercice pour aider les organes à remonter et les abdos à reprendre leur forme - Éducatif

Phase 2 (sem. 5 ou quand bébé te le permettra et que ta plaie est guérie)

- Évaluer la mobilité de sa cicatrice périnéale - Explications
- Éducatif : traiter sa cicatrice périnéale
- Évaluer la mobilité et traiter sa cicatrice de césarienne
- La reprise des relations sexuelles mode d'emploi
- Éducatif : coordination de la respiration et du plancher pelvien dans le quotidien
- La reprise des exercices de réadaptation (à son rythme, ce n'est pas une course!)
- Éducatif : contraction maximale couché
- Éducatif : contraction-relaxation rapide couché
- Éducatif : verrouillage périnéal couché
- S'occuper de bébé sans nuire à sa récupération

Phase 3 (semaine 6)

- Traiter sa cicatrice périnéale
- Traiter sa cicatrice de césarienne
- La progression des exercices de plancher pelvien
- Éducatif : contraction maximale couché + surimposées
- Éducatif : contractions-relaxations rapides couché (4X)
- Éducatif : verrouillage périnéal couché avec up
- Retrouver ses abdos
- Éducatif : isoler ses abdominaux et recruter le transverse

Phase 4 (plus de 6 semaines : vers une rééducation complète)

- La rééducation abdomino-pelvienne et la reprise des activités physiques
- Évolution des exercices dans la rééducation abdomino-pelvienne complète : rappel des principes
- Exercices pour retrouver son tonus et favoriser la réduction de la diastase
- Éducatif : retrouver son tonus et favoriser la réduction de la diastase