

Périnatalité

Comprendre les effets de la grossesse et de l'accouchement sur le plancher pelvien et l'abdomen

Grossesse et accouchement : un défi pour le corps

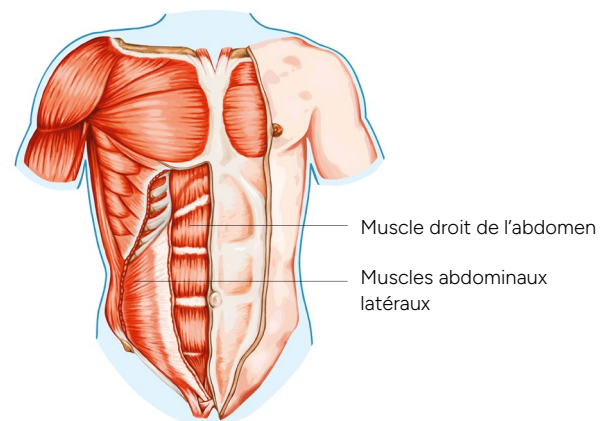
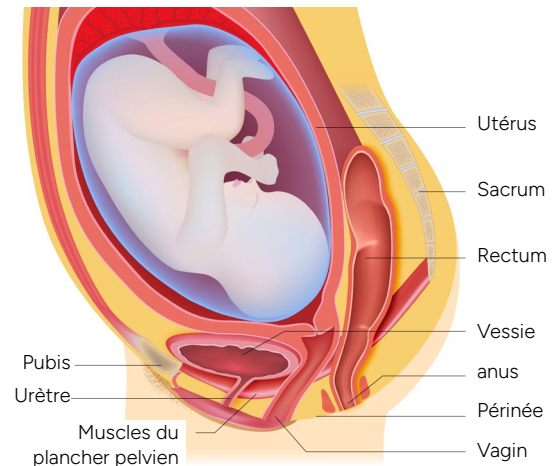
La grossesse et l'accouchement sollicitent fortement le plancher pelvien et la musculature abdominale. Au fil des mois, le ventre s'arrondit et les muscles abdominaux doivent s'étirer pour laisser de la place au bébé. Le plancher pelvien est également très étiré, notamment lors de l'accouchement. Cela est possible grâce à l'action des hormones spécifiques de la grossesse.

Anatomie et rôle du plancher pelvien et des muscles abdominaux

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles de la taille d'une main qui ferme la partie inférieure du bassin. Il assure plusieurs fonctions essentielles : le soutien des organes pelviens (vessie, intestins, utérus), le contrôle volontaire de l'urine, des gaz et des selles et participe à l'activité sexuelle. Il peut être volontairement contracté (pour retenir) ou relâché (lorsque l'on va aux toilettes). La musculature abdominale est formée de quatre paires de muscles, réparties de chaque côté de l'abdomen :

- Grands droits : situés de part et d'autre de la ligne médiane.
- Muscles latéraux : superposés sur les côtés. Le plus profond est le transverse de l'abdomen, recouvert par les deux obliques.

Ensemble, ces muscles contribuent à la forme, la stabilité et la mobilité du tronc.



Troubles fréquents pendant la grossesse

Sous l'effet de l'étirement musculaire et de la prise de poids, certaines femmes peuvent ressentir des douleurs au niveau du bassin, du dos ou du ventre ou des fuites urinaires.

Troubles du post-partum

Après l'accouchement, une certaine insuffisance musculaire peut persister, notamment liée à l'étirement du plancher pelvien et des abdominaux. Elle peut se manifester par des pertes d'urine ou de selles, un relâchement du plancher pelvien ou de l'abdomen (diastasis des grands droits) ou par des douleurs pelviennes.

Le rôle de la physiothérapie du plancher pelvien

Pendant la grossesse et après l'accouchement, une rééducation ciblée du plancher pelvien et de la sangle abdominale permet de prévenir ou corriger ces troubles. Les physiothérapeutes spécialisés en pelvi-périnéologie sont formés pour proposer des exercices adaptés, en toute sécurité.

