



**Pendant votre hospitalisation,
suivez les recommandations
des physiothérapeutes**

Vous avez été hospitalisée dans l'unité d'hospitalisation prénatale. Lors de votre séjour, et sur demande de votre médecin obstétricien, une physiothérapeute vous explique comment bouger et vous installer correctement.

Elle vous montre les mouvements en utilisant le moins possible les muscles du ventre, tout en protégeant votre dos.

Ce livret vous permet de visualiser ces consignes.

Conseils

Pour ménager les muscles du ventre (abdominaux) :

- évitez de contracter fortement les abdominaux
- renoncez à porter des charges lourdes
- levez-vous et couchez-vous en passant par le côté (cf photos ci-contre)
- évitez d'utiliser la potence, car son emploi demande une forte contraction des abdominaux et de la nuque
- baissez-vous dos droit, en pliant les genoux pour ramasser un objet.

En suivant ces conseils durant toute votre grossesse, vous contribuez à prévenir les maux de dos et un écartement des abdominaux (diastasis).

Si vous avez été hospitalisée pour un risque d'accouchement prématuré

Le médecin peut vous recommander de vous reposer en gardant le lit. Cela signifie que vous ne pouvez vous lever que pour aller aux toilettes, manger et vous doucher afin de solliciter le moins possible votre utérus.



Recommandations

Dès que vous souhaitez entrer ou sortir du lit, veuillez effectuer ces mouvements.

Mettez le lit à plat au niveau de la tête et des genoux et descendez-le, le plus bas possible.

- 1 Asseyez-vous au milieu du lit.
- 2 Basculez sur le côté en vous appuyant sur le coude.
- 3 Montez vos jambes sur le lit.
- 4 Retournez-vous d'un bloc avec les deux jambes pliées.
- 5 Etendez une jambe après l'autre.

N'hésitez pas à vous reposer quelques secondes entre les différentes étapes du déplacement.

Lors de chaque effort, videz l'air de vos poumons sans forcer: expirez lentement.



Remonter dans le lit

- 1 Pliez une jambe après l'autre. Montez les épaules, soulevez les fesses et poussez-vous sur les pieds en expirant doucement.
- 2 Reposez le bassin, puis allongez une jambe après l'autre.

Se déplacer à droite et à gauche

- 3 Pliez une jambe puis l'autre. Soulevez le bassin et déplacez-le latéralement en expirant doucement.
- 4 Reposez le bassin, puis allongez une jambe après l'autre.

Exercices vasculaires

- 5 Si vous êtes allongée sur le dos, profitez-en pour favoriser le retour veineux dans vos jambes. Jambe tendue, tirez les orteils vers vous en expirant, puis relâchez en inspirant. Répétez l'exercice 5 fois sur la jambe droite, puis la gauche. A faire le plus régulièrement possible dans la journée.

Tous les exercices se font lit à plat. N'utilisez pas la potence.



Recommandations

Nous vous proposons des positions avec le coussin «Corpomed».

Il est conseillé de varier les positions durant la journée pour changer les points d'appui.

Si vous êtes autorisée à vous asseoir, il est important de ne pas rester assise dans le lit (préférez le fauteuil ou la chaise).

Ces positions permettent de :

- 1 décharger les hanches et les épaules
- 2 détendre la nuque, faciliter le retour veineux
- 3 soulager le milieu du dos et décharger les épaules
- 4 protéger les épaules lors d'activités
- 5 étirer le bas du dos et la région du sacrum qui se situe en bas de la colonne vertébrale.

N'hésitez pas à demander de l'aide pour vous installer dans les différentes positions.



Pendant les repas

- 1** Pour manger au lit, remontez-vous le plus haut possible (explication en page 4), puis utilisez la télécommande pour monter le dossier.
Le pli du lit doit être au niveau des hanches afin que votre dos soit droit.
- 2** Pour manger assise, asseyez-vous au bord du lit, réglez votre tablette et votre lit afin d'avoir les pieds posés à plat et le dos droit.
- 3** Ou asseyez-vous au bord de la chaise, dos droit, pieds posés à plat et genoux écartés.

Aux toilettes

- 4** Allez aux toilettes dès que vous en ressentez l'envie.
Gardez le dos droit, mains sur les cuisses, pieds écartés.
Évitez de pousser fort, soufflez et détendez votre sphincter anal.

Informations pratiques: tél. des physiothérapeutes: 022 372 40 17 et tél. de la responsable de l'unité d'hospitalisation au prénatal, Bérangère Pierret: 022 372 41 25.

Cette brochure a été réalisée par Prisca Wasem, physiothérapeute à la Maternité, en collaboration avec la Dre Begona Martinez de Tejada, médecin adjointe de l'unité d'obstétrique à haut risque et le service de la communication patients et usagers.