

Retour à l'entraînement optimal

en période postnatale

9 mois postnatals

Vous n'êtes maintenant plus considérée comme étant en période postnatale si vous avez suivi de façon assidue ces principes de retour à l'entraînement. Cependant, chaque femme est différente, et il n'est pas toujours facile de consacrer le temps idéal à la rééducation. Alors, souvent, on considérera que votre période postnatale se termine à partir de 12 mois suivant l'accouchement.

Arrivée à la maison

Prenez du temps pour vous reposer et vous remettre de votre accouchement. Ce n'est pas le temps de jouer à la « supermaman ». Accordez du temps à votre corps pour se remettre de ses blessures internes causées par l'accouchement. Vous pouvez commencer à faire quelques contractions du plancher pelvien et du transverse de l'abdomen afin de réveiller ces muscles.

2 semaines postnatales

Entrenez la rééducation de votre unité interne par des exercices au sol sollicitant le plancher pelvien et le transverse de l'abdomen. Recommencez tranquillement l'entraînement général sans impacts tout en favorisant les exercices de rééducation postnatale. Privilégiez la rééducation plutôt que l'entraînement général sans impacts. Prenez rendez-vous avec un kinésologue en périnatalité pour un programme de rééducation.

3 mois postnatals

Divisez votre activité physique également entre la rééducation et l'entraînement général. Vérifiez avec votre physiothérapeute l'état de votre plancher pelvien avant de recommencer à faire des sauts ou reprendre la course. Assurez-vous également que votre diastase soit refermée à moins de deux doigts d'ouverture.

6 mois postnatals

Reprenez l'entraînement général avec sauts si vous avez obtenu l'accord de votre physiothérapeute et consacrez encore une partie de l'entraînement à des exercices de rééducation.