



# Recommandations

pour les **femmes alitées** en  
**grossesse à risque élevé**  
(GARE)



# SOMMAIRE

## **2 Introduction**

---

### **Changements durant la grossesse**

- 3 Posture
  - 4 Musculature
- 

### **Exercices du périnée pendant la grossesse**

- 4 Renforcement
  - 5 Verrouillage
- 

### **Le positionnement**

- 6 au lit
  - 7 au fauteuil
- 

## **8 Les transferts (changements de position)**

---

### **Exercices généraux**

- 9 - Exercices circulatoires
- 10 - Exercices respiratoires
- Bascule postérieure du bassin
- 11 - Ouverture de la hanche
- Étirement du muscle grand fessier
- 12 - Extension des hanches
- 1/4 de squat
- 13 - Assouplissement du dos en position assise
- Renforcement du quadriceps
- 14 - Renforcement du muscle sur le côté de la hanche
- Renforcement des fessiers
- 15 - Assouplissement du cou
- Assouplissement des épaules

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous supportera. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Au cours de votre grossesse, votre médecin vous recommande le repos, au lit, en tout temps ou plusieurs heures par jour.

Ce guide vous aidera durant cette période où vous serez moins active. Il vous offre quelques conseils pour vous garder active malgré cette période de repos durant votre grossesse.

N'hésitez pas à demander du soutien au personnel soignant si vous en ressentez le besoin.

### **Sujets présentés dans ce guide :**

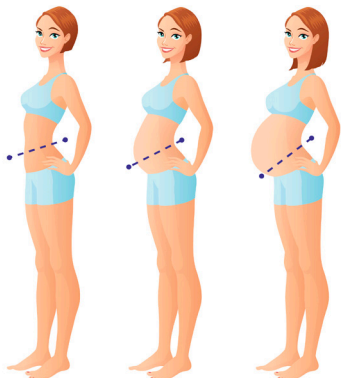
- Explications sur les changements que subit votre corps au cours de votre grossesse.
- Exercices spécifiques du périnée, afin de maintenir sa musculature.
- Conseils pour un bon positionnement au lit.
- Conseils pour vos transferts.
- Exercices généraux, afin de prévenir le déconditionnement et la douleur liés à l'immobilité.

# Changements durant la grossesse

Pendant la grossesse, votre corps s'adapte à des changements de posture et de musculature.

## Posture

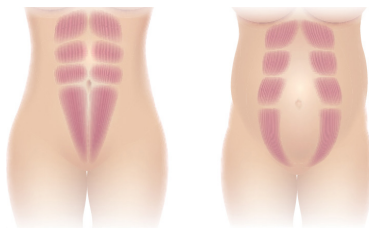
- Votre centre de gravité se déplace vers l'avant et la courbe de votre dos augmente.
- Vos muscles abdominaux, ainsi que les muscles et ligaments qui stabilisent votre bassin, se relâchent.



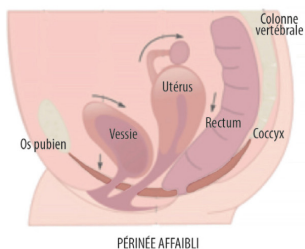
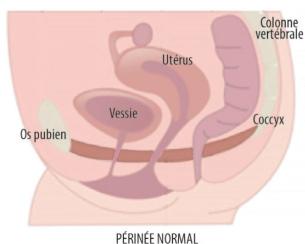
**De manière préventive, certains exercices des muscles du périnée peuvent être entrepris dès le début de la grossesse. À moins d'avis contraire de votre médecin, ces exercices sont sans danger, même si votre grossesse est considérée à risque.**

## Musculature

- Chez plusieurs femmes, les muscles de l'abdomen, appelés les grands droits, s'étirent et se séparent. Cette condition s'appelle une *diastase*.



- Les muscles du périnée s'étendent comme un hamac entre le pubis et le coccyx. Ces muscles sont sollicités par les changements posturaux et par le poids de votre bébé. Ceci peut causer de la douleur au périnée, une descente d'un organe (vessie, utérus ou rectum) ou de l'incontinence urinaire et fécale.



# Exercices du périnée pendant la grossesse

## Renforcement

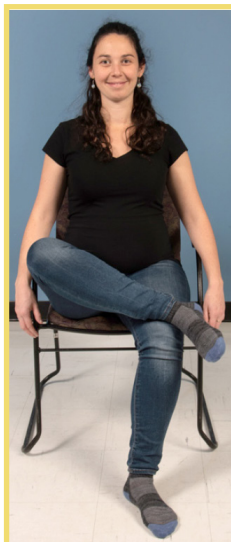
- Choisissez un endroit tranquille où vous pouvez vous concentrer sur vos exercices.
- Serrez les muscles du périnée comme pour retenir les urines et les gaz.
- Tenez 5 secondes en expirant lentement par la bouche, puis relâchez pendant 10 secondes. Faites 10 contractions, puis prenez une pause d'une minute. Faire la même série 3 à 4 fois au total, tout en prenant une pause d'une minute entre chaque série.
- Évitez de retenir votre souffle.
- Assurez-vous de ne pas contracter les muscles des fesses, de l'abdomen ou de l'intérieur des cuisses. Ceci diminuerait le travail des muscles du périnée.
- Faites les exercices en position semi-assise au lit (les genoux pliés) ou couchée sur le côté (avec un oreiller entre les genoux et sous le ventre).
- Si vous avez le droit de vous asseoir au fauteuil ou de vous déplacer, faire aussi les exercices en position assise (jambes croisées « en indien ») ou debout.
- Faites cet exercice 4 fois par semaine.



Position semi-assise au lit, genoux pliés



Position couchée sur le côté, oreiller entre les genoux et sous le ventre



Position jambes croisées en indien

## Verrouillage

- Serrez les muscles du périnée avant de tousser, d'éternuer ou lors des changements de position.

### Pour plus d'informations :

<https://oppq.qc.ca/blogue/incontinence-femme-enceinte/>



### Quelques statistiques

Selon un **article de J.Hay-Smith et al. Cochrane**, l'incontinence serait un phénomène assez fréquent chez la femme enceinte ou ayant vécu une ou plusieurs grossesses.

- Près de **50%** des femmes souffrent d'incontinence durant la grossesse
- De **30% à 35%** des femmes en souffrent durant les trois premiers mois suivants l'accouchement
- Un autre **10%** continuent à en souffrir au-delà de trois mois après l'accouchement, si aucun recours n'a été pris

À compter de la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse, pratiquer les exercices pour maintenir le plancher pelvien en forme permet de diminuer les risques d'incontinence de :

- **56%** durant la grossesse
- **50%** du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> mois suivant l'accouchement
- **30%** du 3<sup>e</sup> au 6<sup>e</sup> mois suivant l'accouchement



## ATTENTION !

Ne faites pas cet exercice en urinant, puisque cela peut augmenter les risques d'infection urinaire

## Positionnement au lit et au fauteuil

Une période prolongée dans une même position peut amener un inconfort et un risque de développer des plaies de pression.

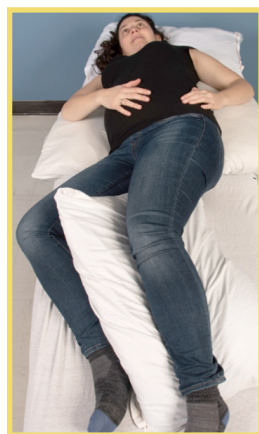
Une plaie de pression est un bris de la peau causé par l'écrasement des tissus entre le matelas et les os qui sont tout juste sous la peau. Pour réduire le risque de faire une plaie de pression, il faut limiter la durée et l'intensité de la pression.

### Grands principes de prévention AU LIT

- Changez de position régulièrement : alternez entre la position semi-latérale droite et semi-latérale gauche. Évitez de rester plus de 2 heures dans la même position.
- Évitez de vous coucher complètement sur le côté pour une période prolongée, car cette position amène une grande pression au niveau de la hanche.
- Favorisez une position semi-latérale. Utilisez des oreillers pour maintenir un bon alignement du bassin et éviter le contact entre les genoux et les chevilles. Mettez un oreiller sous votre ventre pour bien le supporter.
- Évitez de rentrer les draps serrés au pied du lit. Cela augmente la pression sur les talons.
- Évitez les replis dans le piqué, les draps ou les vêtements.
- Limitez le nombre de couches de tissus entre vous et le matelas (pyjama, couvre-matelas, drap, sous-vêtement).
- Limitez à 30 minutes consécutives le temps où la tête du lit est supérieure à 30°, pour éviter la pression au niveau du siège.



Position complète sur le côté



Position semi-latérale



## Inclinaison adéquate AU LIT



Angle de 30°



Angle de 45° (trop élevé)

En fin de grossesse, certaines femmes peuvent se sentir inconfortables ou étourdiées sur le dos. Si vous ressentez ces symptômes, limitez cette position à de brèves périodes.

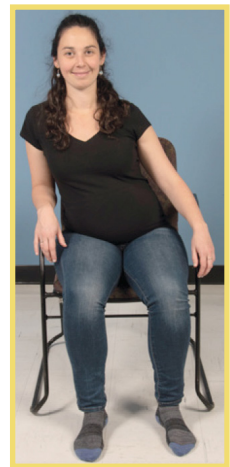
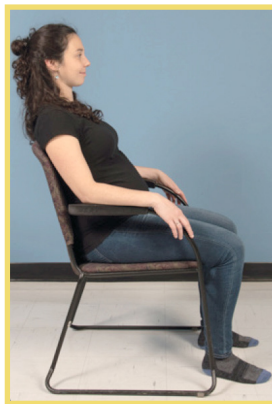


## Grands principes de prévention AU FAUTEUIL

*Si la position est permise par le médecin*

- Faites des transferts de poids (fesse gauche et droite) toutes les 15 minutes.
- Assurez-vous que la hauteur du fauteuil permette un bon appui de vos pieds au sol, afin que l'angle au niveau des genoux soit de 90°.
- Ajoutez des coussins dans votre dos au besoin.

**Malgré tout, il est possible que vous vous sentiez inconfortable. Parlez-en à votre infirmière. Elle examinera votre peau et pourra également explorer d'autres solutions avec vous, entre autre une rencontre avec l'ergothérapeute au besoin.**



Faire des transferts de poids, de la fesse gauche à la fesse droite



## Les transferts (changements de position)

Ces recommandations visent à diminuer la pression abdominale, afin de protéger vos abdominaux de la diastase de grossesse (muscles de l'abdomen, appelés les grands droits, qui s'étirent et se séparent).

### De la position COUCHÉE sur le dos à la position ASSISE

- Tournez-vous sur le côté et poussez avec les bras, afin de limiter le travail des muscles abdominaux.
- D'un lit d'hôpital, vous pouvez soulever la tête du lit afin de faciliter le transfert et vous servir des ridelles du lit.

1



2

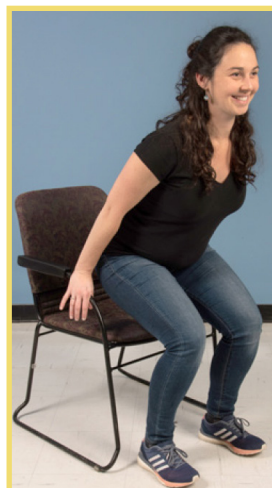


3



### De la position ASSISE à la position DEBOUT

- Utilisez les mains pour pousser sur le lit ou sur les bras de la chaise. Ceci diminuera la pression abdominale.



## Exercices généraux

En aucun cas, ces exercices ne doivent provoquer :

- contractions utérines
- pertes sanguines
- pertes de liquide
- douleur
- étourdissements
- maux de tête



Si un de ces symptômes se manifeste, **parlez-en à votre médecin.**

Les exercices pour les abdominaux ne sont pas indiqués si vous êtes au repos au lit. Ils augmentent la pression intra-utérine et pourraient causer une diastase, en plus d'augmenter la pression sur les membranes si votre col est ouvert.

Les pages suivantes contiennent une douzaine d'exercices, pour toutes les parties du corps. Les exercices **circulatoires** et **respiratoires** doivent être faits régulièrement.

Il n'est pas nécessaire de faire les autres exercices à tous les jours.

Choisissez en quelques-uns et variez-les au cours de la journée ou de la semaine.

### Exercices circulatoires

**Objectif : faire circuler le sang dans les jambes  
afin d'éviter les caillots de sang dans les mollets.**



→ Pointez les pieds le plus bas possible (1 seconde), puis tirez-les vers vous au maximum (1 seconde).



→ Faites 10 répétitions à chaque heure.

## Exercices respiratoires

**Objectif :** éviter les complications respiratoires en lien avec l'alitement, favoriser l'oxygénation, la détente et la relaxation musculaire.



*L'expiration doit être plus longue que l'inspiration.*

*L'exercice ne doit pas provoquer d'essoufflement ou d'étourdissement*

- Dans une position confortable, placez les mains sur vos côtes les plus basses et inspirez profondément par le nez, en gonflant le ventre.
- Maintenez 1 seconde, puis expirez doucement par la bouche en gardant les lèvres légèrement pincées, comme pour souffler une chandelle.
- Faites 10 répétitions à chaque heure.

## Bascule postérieure du bassin

**Objectif :** détendre la région lombaire, diminuer la douleur au nerf sciatique et activer doucement les abdominaux.



*Avec bascule*



*Sans bascule*

- Couchée sur le dos, ou avec la tête du lit légèrement élevée, pliez les genoux.
- À l'expiration, faites rouler lentement le bassin vers l'arrière, comme si vous vouliez aplatir le bas de votre dos contre le lit.
- À l'inspiration, revenez à la position de départ. N'exagérez pas le mouvement, car vous risquez de vous blesser et de stimuler trop fortement les abdominaux.
- Faites une série de 10 répétitions, une à deux fois par jour.

*Peut être fait davantage dans la journée, en présence de maux de dos, afin de vous soulager.*

## Ouverture de la hanche

**Objectif :** conserver une bonne mobilité des hanches.



→ Couchée sur le dos avec la tête du lit légèrement élevée, pliez un genou et le diriger lentement vers l'extérieur, de façon à ouvrir la hanche, en maintenant l'autre jambe allongée.

→ Tenez 10 secondes. Répétez avec l'autre jambe.



→ Faites une série de 10 répétitions, une à deux fois par jour.

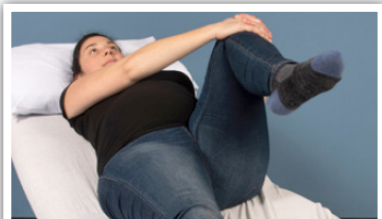
## Étirement du muscle grand fessier

**Objectif :** conserver la souplesse de la hanche et étirer les muscles de la fesse.



→ Couchée sur le dos ou avec la tête du lit légèrement élevée, pliez le genou gauche.

→ À l'aide de vos mains, tirez doucement le genou gauche vers l'épaule gauche. Si votre grossesse est avancée, déplacez votre genou vers l'extérieur pour dégager votre ventre. Vous devriez ressentir un léger étirement dans la fesse. Tenez 10 secondes.

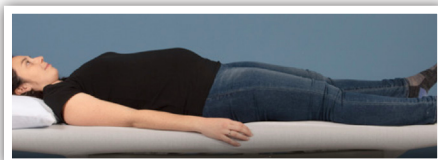


→ Répétez avec l'autre jambe.

→ Faites 10 répétitions, une à deux fois par jour.

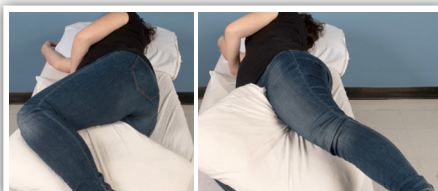
## Extension des hanches

**Objectif :** éviter une perte de souplesse de la hanche et conserver une bonne posture



*Ne maintenez pas cette position si vous vous sentez étourdie ou inconfortable, ce qui est fréquent dans cette position en fin de grossesse.*

→ En raison du temps passé au lit ou en position assise, une **perte de souplesse dans le mouvement vers l'arrière de vos hanches** est possible. Tentez de vous coucher sur le dos, complètement à plat, sans oreiller sous les genoux, à quelques reprises par jour, pendant 6 minutes chacune.



*Si vous êtes autorisée à marcher ou à vous lever, profitez de ces moments.*

→ Si votre grossesse est avancée et que vous ne tolérez pas la position couchée sur le dos, couchez-vous sur le côté et étendez la jambe doucement vers l'arrière, sans cambrer le dos. Placez un oreiller entre les genoux pour soutenir votre jambe et vous aider à faire le mouvement. Tenez 30 secondes. Faites 3 fois pour chaque jambe.

## ¼ de squat

**Objectif :** conserver la force des jambes



→ Profitez des moments où vous vous levez pour aller à la salle de bain pour faire cet exercice. Tentez de contrôler la descente lorsque vous vous assoyez sur votre lit ou sur la toilette. Ceci permettra de conserver une certaine force dans vos fessiers et vos cuisses.

→ Tenez-vous sur un objet stable afin de conserver votre équilibre.

*À faire seulement si vous êtes autorisée à vous lever.*

## Assouplissement du dos en position assise

**Objectif :** conserver votre souplesse du dos et éviter le développement de douleur



→ Assise au bord du lit avec les pieds en appui au sol, écartez légèrement les jambes pour permettre le passage du ventre et descendez les mains le long des jambes. Expirez lors de la descente et inspirez à la montée.



→ Assise au bord du lit avec les pieds en appui au sol, placez les mains sur les fesses et cambrez doucement le dos vers l'arrière, sans forcer ni provoquer de tension dans le ventre. Expirez lorsque vous cambrez le dos et inspirez lors du retour à la position de départ.

→ Faites 5 répétitions de chacun des mouvements.

## Renforcement du quadriceps



**Objectif :** conserver la force des cuisses

→ Couchée sur le dos avec la tête du lit légèrement élevée, placez un rouleau de serviette sous votre genou. Écrasez le rouleau avec votre genou. Tenez 10 secondes.

→ Répétez avec l'autre jambe.

→ Faire 10 répétitions, une à deux fois par jour.

*Cet exercice est important si vous n'avez pas l'autorisation de vous lever.*



## Renforcement du muscle sur le côté de la hanche *(moyen fessier)*

**Objectif :** conserver une bonne activation des muscles de la fesse



- Couchée sur le côté, pliez légèrement les jambes. Gardez les pieds collés et ouvrez doucement le genou du dessus (comme une huître qui ouvre sa coquille). Tenez 10 secondes. N'exagérez pas le mouvement d'ouverture car votre bassin se déplacera vers l'arrière. Si vous sentez un déplacement de votre main de votre bassin, votre mouvement est trop grand. Redescendez doucement et répétez le mouvement.
- Répétez avec l'autre jambe.
- Une bande élastique de faible résistance peut être ajoutée autour des genoux pour augmenter la résistance.
- Faites 10 répétitions, une à deux fois par jour.

## Renforcement des fessiers

**Objectif :** conserver la force dans les muscles de la fesse



- Couchée sur le dos, sur le côté ou en position assise, serrez les fesses l'une contre l'autre. Tenez 10 secondes.
- Faites 10 répétitions, une à deux fois par jour.



## Assouplissement du cou

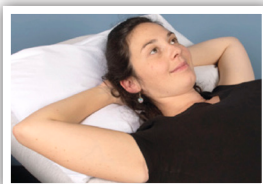
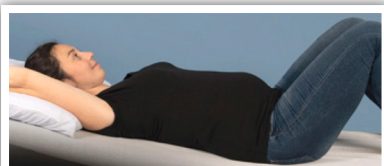
**Objectif :** conserver une bonne mobilité du cou



- Couchée sur le dos avec la tête du lit légèrement élevée ou assise, tournez doucement la tête d'un côté et de l'autre, comme pour faire non de la tête. Vous pouvez tenir la position quelques secondes en fin de mouvement, mais sans forcer.
- Couchée sur le dos avec la tête du lit légèrement élevée ou assise, penchez doucement la tête sur le côté, comme pour rapprocher l'oreille de l'épaule. Vous pouvez tenir la position en fin de mouvement pour quelques secondes, mais sans forcer.
- Faites 10 répétitions de chacun, une à deux fois par jour.

## Assouplissement des épaules

**Objectif :** conserver la mobilité des épaules



- Couchée sur le dos avec la tête du lit légèrement élevée ou assise, levez les bras au-dessus de la tête et tenez quelques secondes.
- Faites 10 répétitions par bras, une à deux fois par jour.
- Couchée sur le dos avec la tête du lit légèrement élevée ou assise, placez les mains derrière la tête et écartez les coudes afin de bien ouvrir les épaules. Faites attention de ne pas tirer sur la tête lorsque vous ouvrez les coudes. Tenez la position quelques secondes.
- Faites 10 répétitions par côté, une à deux fois par jour.



## CONCEPTION

### CHU de Québec-Université Laval

**Catherine Van Neste**, agente de développement des pratiques professionnelles en physiothérapie

**Lydia Thériberge**, physiothérapeute

**Mélanie Saillant**, physiothérapeute

**Anne-Sophie Lamontagne**, physiothérapeute

**Marie-Andrée Bélanger**, ergothérapeute

**Julia Robitaille**, agente de développement des pratiques professionnelles en ergothérapie

**Isabelle Gallant**, ergothérapeute

**Karine Huot**, ergothérapeute

**Jacinthe Lévesque**, ergothérapeute

**Anne-Marie Sénéchal**, ergothérapeute

**Marianne Giroux**, agente de développement des pratiques professionnelles en ergothérapie

**Marilyne Bernier-Blanchet**, modèle pour les photographies

**Véronique Toussaint**, infirmière de pratique avancée, périnatalité

### CISSS Chaudière-Appalache

**Christine Boudreault**, physiothérapeute

## COLLABORATION

**Éric Morin**, service de graphisme

**Karine Roy**, service de photographie médicale

*Direction de l'enseignement et des affaires universitaires*

## IMPRESSION

*Impresse*

# L'amour maternel est capable de tous les miracles

*Jean-Henri Fabre*



© 2020 CHU de Québec-Université Laval