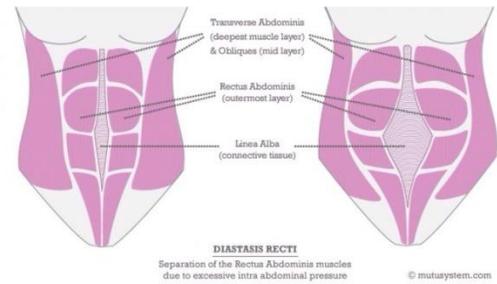


## Exercices pour renforcer les muscles abdominaux après l'accouchement

La diastase des grands droits est une problématique fréquemment rencontrée par les femmes pendant et après leur période de grossesse. C'est la séparation des muscles abdominaux les plus superficiels.



### Quelques trucs

- Évitez tous les mouvements de type « crunch », c'est-à-dire une flexion avant du tronc. Ceci inclut tous les mouvements qui rapprochent les hanches des côtes.
- Levez-vous en passant par le côté. Évitez de passer directement de la position couchée à la position assise.
- Maintenez une bonne posture. Évitez de trop creuser le bas du dos.

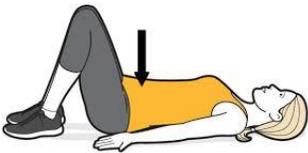
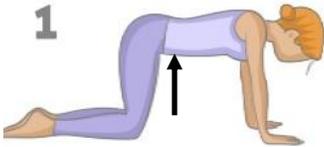
Débutez graduellement un programme d'exercices. Respectez vos limites.

Aucune augmentation de douleur pendant et post-exercice.

Au début de chaque exercice, contractez d'abord vos muscles du plancher pelvien, comme si vous vouliez retenir votre urine ou un gaz.

Respirez bien et ne bloquez jamais votre respiration.

Effectuez 10 répétitions de chaque exercice.

Contraction maximale	Contraction maximale à quatre pattes
 <p>Position de départ : couchez-vous sur le dos, bas du dos au sol, genoux pliés, pieds au sol, pieds et genoux légèrement écartés.</p> <p>Rentrez le nombril en contractant les muscles.</p> <p>Gardez la position pendant 10 secondes.</p> <p>Attention : ne bougez pas le bassin. Ne serrez ni les fesses, ni les jambes.</p>	 <p>Position de départ : à quatre pattes, le dos droit sans le bomber ou le creuser.</p> <p>Rentrez le nombril en contractant les muscles. Gardez la position pendant 10 secondes.</p> <p>Attention : n'arrondissez pas le dos. Ne bougez pas le bassin. Ne serrez ni les fesses, ni les jambes.</p>