DIASTASIS DES GRANDS DROITS

Écartement des abdominaux après la grossesse

Écartement des muscles du ventre, avec un « bombement » au milieu.

GROSSESSE ET POST-PARTUM

LE VENTRE N'EST PAS « CASSÉ » : L'ÉCART DIMINUE SOUVENT SEUL, ET DES EXERCICES ADAPTÉS PEUVENT AIDER.

BON À SAVOIR

Pendant la grossesse, les deux muscles grands droits s'écartent : c'est normal et très fréquent. Après l'accouchement, l'écart diminue souvent spontanément dans les premiers mois. Des exercices adaptés, en lien avec la rééducation du périnée, peuvent aider à retrouver un ventre fonctionnel, même si leur effet sur l'écart est mal démontré. La chirurgie est rarement nécessaire et se discute à distance.

Ce qui aide

- Commencez par la rééducation du périnée.
- Expirez en contractant doucement le ventre lors des efforts.
- Reprenez progressivement les abdominaux, sans bombement au milieu.

Ce qui freine

- Les relevés de buste répétés si le ventre bombe au milieu, sans avis de votre kiné.
- Bloquer la respiration en poussant.
- Porter lourd sans expirer.

LE PETIT PLUS Pour vous relever du lit, passez par le côté : vous évitez le bombement au milieu du ventre.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Respiration abdominale

Allongée, inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant doucement le nombril.

10 respirations, 2 fois par jour

Dès les premières semaines

2 Bascule du bassin

Allongée, genoux pliés : expirez en aplatissant le bas du dos, relâchez.

2 séries de 10

Dès les premières semaines

3 Planche sur les genoux

Sur les avant-bras et les genoux, corps aligné : tenez en respirant.

3 fois 20 secondes

Si aucun bombement n'apparaît

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- une boule apparaît au niveau du nombril ou de la cicatrice ;
- vous avez des fuites urinaires ou une sensation de pesanteur ;
- la douleur du ventre augmente ;
- vous avez de la fièvre après l'accouchement.

Boule au nombril ou sur la cicatrice devenue dure et très douloureuse, avec nausées ou vomissements : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites