DOS ET BASSIN PENDANT LA GROSSESSE

Lombalgie et douleur pelvienne de la grossesse

Douleurs du bas du dos, des fesses ou du pubis.

GROSSESSE ET POST-PARTUM

RESTER ACTIVE AIDE VOTRE DOS ET VOTRE BASSIN PENDANT LA GROSSESSE.

BON À SAVOIR

Ces douleurs sont fréquentes et liées en partie aux changements hormonaux, de poids et de posture. Elles ne sont pas dangereuses pour le bébé. En l'absence de contre-indication médicale, l'activité physique adaptée est recommandée pendant la grossesse.

Ce qui aide

- Restez active : marche, natation, vélo d'appartement.
- Pour monter en voiture, asseyez-vous puis pivotez genoux serrés.
- Dormez sur le côté, un coussin entre les genoux.

Ce qui freine

- Rester longtemps debout sans bouger.
- Les grands écarts de jambes (escaliers deux à deux).
- Porter des charges lourdes.

LE PETIT PLUS Une bouillotte tiède peut soulager. Évitez les bains très chauds.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Bascule à quatre pattes

À quatre pattes, arrondissez doucement le dos puis revenez à plat.

10 fois, 2 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Serrer un coussin

Assise, serrez un coussin entre les genoux. Tenez 5 secondes.

10 fois, 2 fois par jour

Si le pubis est douloureux

3 Marcher

À allure confortable, à petits pas.

15 à 30 minutes par jour

Dès aujourd'hui

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

- vous avez des saignements ou des pertes de liquide ;
- vous avez des contractions régulières avant terme ;
- vous avez de la fièvre ou des brûlures urinaires ;
- un mollet est gonflé, chaud, douloureux ;
- vous avez des maux de tête intenses, des troubles de la vue ou un gonflement brutal du visage ou des mains.

Saignements, perte de liquide, contractions avant terme, douleur intense du ventre ou bébé qui bouge moins : contactez la maternité.

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 confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Vleeming et al., European Spine Journal, 2008 · ACOG, Committee Opinion 804, 2020 · Liddle et Pennick, Cochrane, 2015 · Mottola et al., British Journal of Sports Medicine, 2018