

PARTIE III

Etude de cas : la grossesse



PARTIE III - LA GROSSESSE

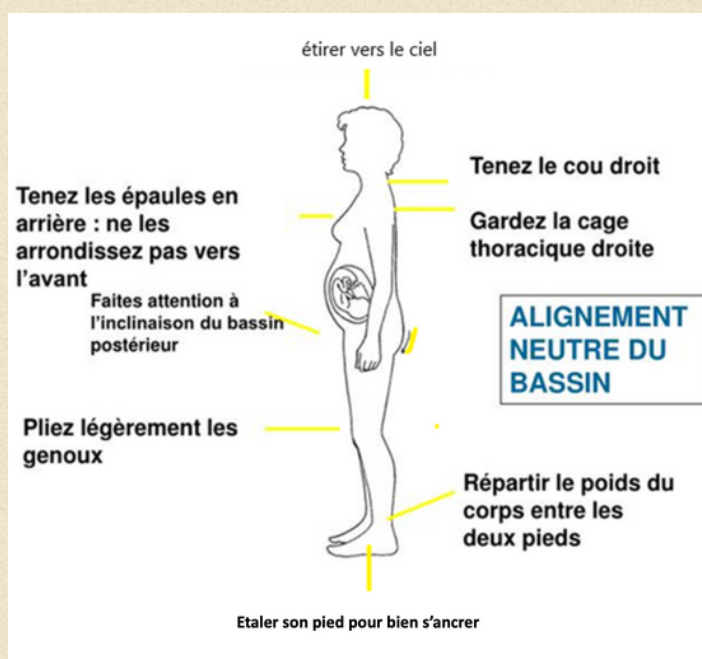
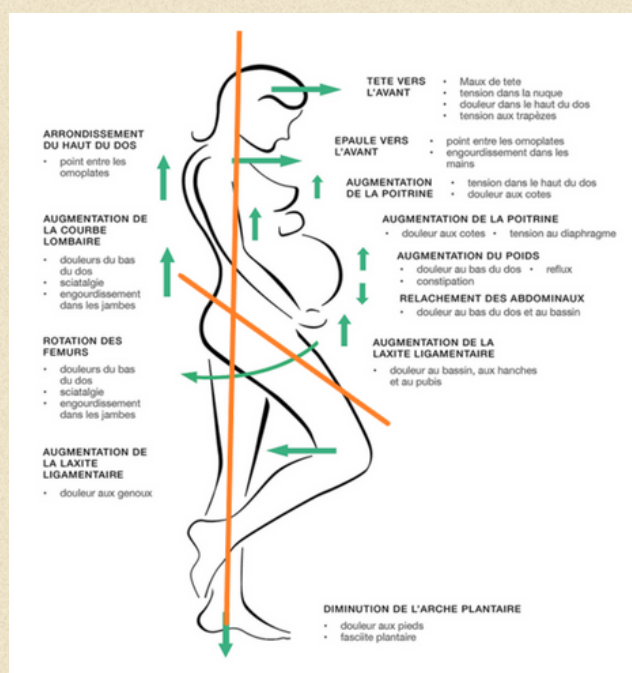
YOGA THÉRAPIE PENDANT LA GROSSESSE

Modifications physiologiques:

- **Prise de poids** donc changements dans posture, organisation interne des organes
- Augmentation de la **laxité ligamentaire** pelvienne par la **relaxine** pour élargir le bassin pour l'accouchement, ce qui augmente les autres ligaments donc **risque d'entorses, de douleurs articulaires** (sciatiques, symphyse pubienne) une sensibilité dans bassin (pubis-sacro iliaque),
- **Transit ralentit** par la relaxine (assouplit les muscles lisse) et par la pression de l'utérus qui grossit.
- Les **tendons et les muscles se détendent** d'où la fatigabilité à l'effort.
- Les **abdominaux grands droits s'écartent et s'allongent de 15 cm**, la **cambrure s'accroît**
- Seins : plus de sang, plus d'aréoles, plus de volume
- **L'utérus se développe** pour atteindre 20 à 30 fois son poids, il **appuie sur la vessie, les reins, l'estomac, les intestins et le périnée** créant envie d'uriner fréquente, reflux gastrique, brûlures acides, constipation...
- Le **diaphragme de plus en plus limité** créant des difficultés à respirer, essoufflements...

Squelette : 24SA modifications posturale

- **Augmentation de la courbure lombaire** et **déplacement vers l'avant du centre de gravité**.
- **Augmentation de la lordose cervicale**, tête vers l'avant : cervicalgie, douleurs entre les omoplates, douleurs au cou, douleurs et engourdissements aux bras.
- **Hypercyphose thoracique supérieure** : névralgie intercostale (douleurs aux côtes), difficultés respiratoires, mauvaise digestion.
- Lordoses lombaires accentuées : tension et douleurs au bas du dos, constipation
- **Inclinaison antérieure du bassin** : sciatique, douleurs au bas du dos, douleurs aux jambes, difficultés respiratoires.



Changement du centre de gravité

Sensations de douleurs possibles sur les articulations, muscles, nerfs... Donc importance de la position tadasana véritable exercice à mettre en place. Ne pas serrer les jambes absolument

Notion de la rétroversion et antéversion du bassin.

Etaler son pied pour bien s'ancrer

Modifications du métabolisme :

Augmentation consommation oxygène : 20 à 30 % pour mère-fœtus-placenta

Adaptation cœur-poumons : Volémie augmentée avec dilatation du système vasculaire (varices possibles, jambes lourdes) :

Augmentation volume sanguin maternel : 30 à 50 % de (œdèmes possibles)

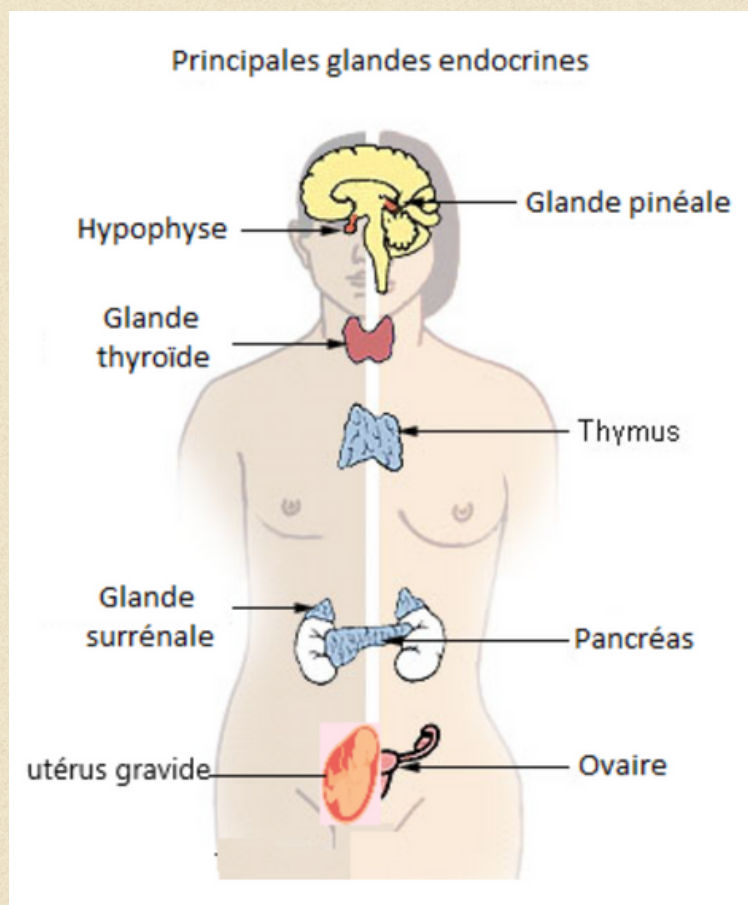
Dilution du sang donc Crampes, Hypoglycémie, Hypo tensions

Débit cardiaque : augmenté de 30 à 50 %

Les Hormones

Les glandes endocrines sont très modifiées pendant la grossesse.

L'antéhypophyse peut doubler de volume. Ses sécrétions activent les ovaires, la thyroïde, les surrénales, la glande mammaire.



La posthypophyse produit l'ocytocine.

La thyroïde peut doubler son poids.

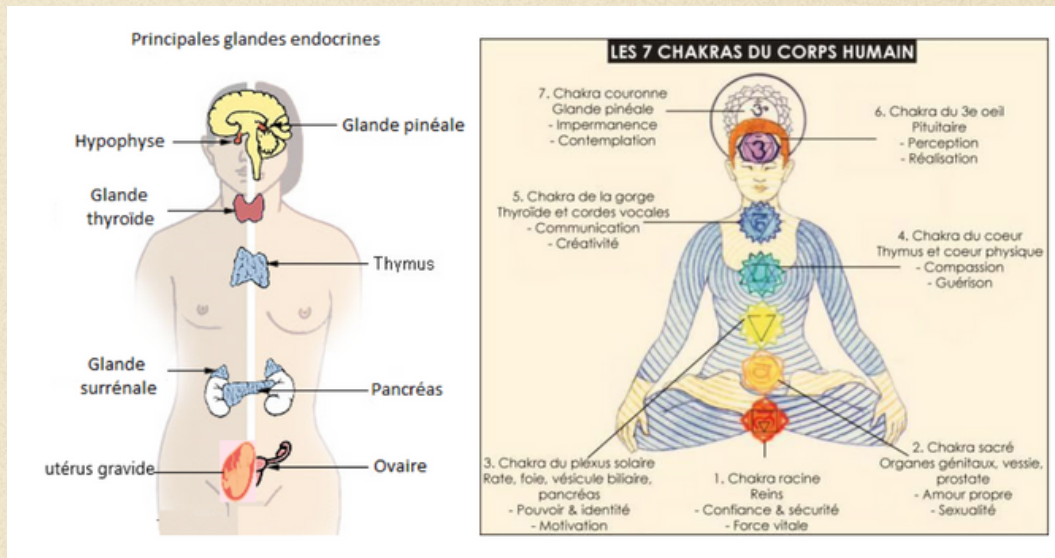
Son rôle hormonal est l'augmentation du métabolisme et des hormones de croissance. Agît sur l'humeur irritabilité, hypersensibilité.

La parathyroïde équilibre l'augmentation du métabolisme du calcium.

Le placenta sécrète des hormones pour la grossesse et l'accouchement.

Le pancréas travaille plus pour régler l'insuline.

Les glandes surrénales sont plus sollicitées ...



Le système nerveux végétatif est dominé par le parasympathique (somnolence, vomissements, fatigue). Le yoga augmente la production de neurotransmetteur qui calme l'activité du cerveau, augmente la dopamine qui aide à se détendre. Avec la respiration on peut canaliser le stress. (Cortisol diminué).

BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

- Aide le bb et la maman à **prendre du poids de façon appropriée**
- **Réduit l'inconfort** : mal de dos, crampes aux jambes, constipation, ballonnement, gonflement...
- **Améliore l'humeur, le sommeil, le niveau d'énergie et le sentiment d'estime** par rapport à son apparence
- **Renforce les muscles et améliore la circulation sanguine**
- Permet **d'accueillir avec sérénité** les modifications hormonales, physiques et psychiques

Le yoga prénatal est l'allié de la femme enceinte, il aide à :

- Retrouver une **bonne posture** et un bon équilibre
- Active la **circulation sanguine et l'oxygénation** des tissus et du bb
- **Soulage les petits maux** de la grossesse : nausées, jambes lourdes, maux de dos, sciatique...
- Développer **connaissance et conscience de son corps** qui se modifie pendant la grossesse
- Développer une **force mentale, la confiance en soi et l'endurance** physique
- Prendre **conscience de son périnée**, le renforcer et l'assouplir
- Développer et préserver la **mobilité du bassin** pour un mieux-être pendant la grossesse et un accouchement plus facile.
- Tonification et assouplissement des **muscles profonds** du corps
- **Se préparer à l'accouchement et l'après accouchement**
- Améliorer la **capacité respiratoire**
- Optimiser le souffle et la respiration pour un accouchement plus serein
- Aide à **recupérer de l'accouchement**
- **Réduire le stress** et atteindre un bien-être physique et psychique

PARTIE III - LA GROSSESSE

Précautions :

- Les mouvements **doux mais efficaces** (travail avec la respiration) permettent de pratiquer en toute sécurité.
- Être à **l'écoute de son corps**, de ses sensations
- Ne pas forcer, **aller à 80% de ses possibilités** au maximum
- **Cesser l'exercice si on se sent fatiguée**, étourdie, essoufflée, si on éprouve des douleurs...
- **Observer la respiration** pour savoir ce qu'il en est de la posture (corrélation posture/respiration) si dyspnée c'est que la position n'est pas bonne
- **Eviter de rester tendue pendant une longue durée**
- Adapter les postures avec **coussins, blocs, chaises, mur, ballons...**
- **Ne pas augmenter la pression abdominale** (pour le bb et pour le périnée)
- **Echauffement** pour préparer son corps avant chaque séance

Jusqu'à quel stade de la grossesse faire du yoga ?

Jusqu'au terme tant que la grossesse se déroule bien.

Au **premier trimestre** l'augmentation des hormones peut provoquer nausées, fatigue, hypersensibilité émotionnelle et des 5 sens.

On axe sur **l'accueil de ces changements, sur l'intériorisation et la conscience du corps**.

La séance sera composée de **mouvements lents et de postures douces**, avec de **longues phases de relaxation**.

Si elle n'est pas sportive on peut conseiller de ne commencer qu'au deuxième trimestre de grossesse.

YOGA POST NATAL

Aide à retrouver l'énergie, un équilibre physique et émotionnel

La chute d'hormones après l'accouchement engendre le baby blues, la vie chamboulée par l'arrivée de bébé, le besoin de se réapproprier son corps et la fatigue font que le yoga est un bon allié.

Dans les 6 semaines on peut aider à **replacer les organes, ne pas aggraver les troubles périnéaux** (éviter effondrement du plancher pelvien, fuites urinaires, prolapsus, rétroversion utérines...)

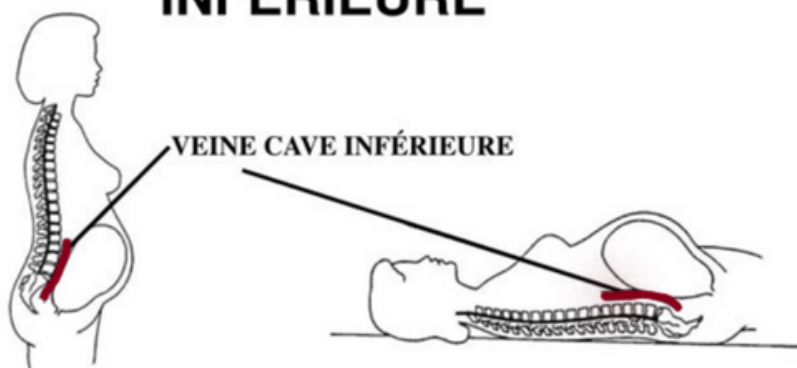
Après **6 semaines retour à une activité normale après examen post natal**.

POSTURE DE DETENTE : Couché sur le côté (Gauche) pour libérer le retour veineux par la veine cave inférieure (la plus volumineuse veine qui draine le sang de la moitié inférieure du corps) qui est à droite pour éviter dyspnée voir malaise.

Après 20SA éviter le dos

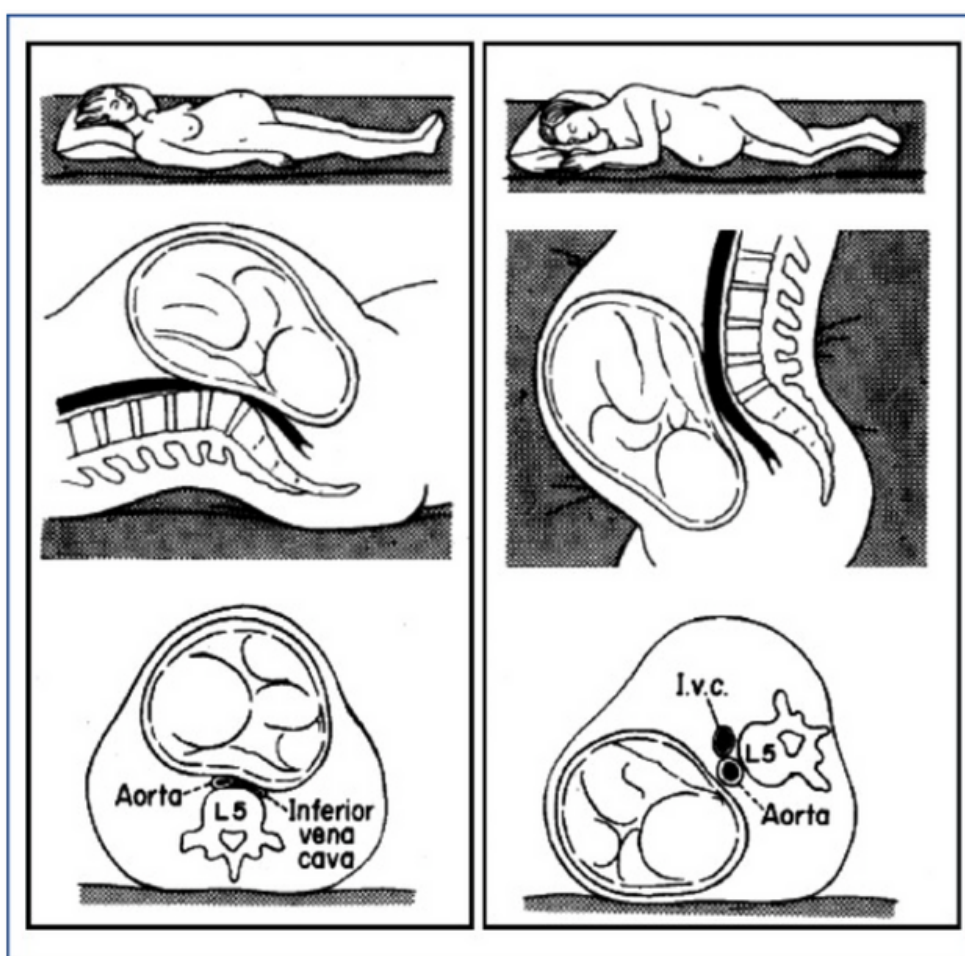
Veine cave inférieure (la plus volumineuse) draine le sang de la moitié inférieure du corps. C'est la réunion de deux veines iliaques, elle chemine à droite de l'aorte devant la CV.

POSITION DE L'UTÉRUS CONTRE LA VEINE CAVE INFÉRIEURE



DEBOUT
LA CIRCULATION SANGUINE
N'EST PAS RESTREINTE

POSITION COUCHÉE
LA CIRCULATION SANGUINE PEUT
ÊTRE RESTREINTE



Après 20SA éviter le dos

Yoga et obstétrique

Que faire ?

1 –Travailler le périnée

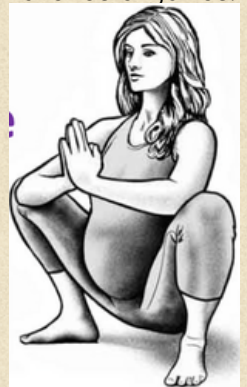
- ✓1 –Le sentir ; développer la proprioception
- ✓2 –Renforcer la base musculaire du périnée par des contractions pour aider à mieux supporter la pression liée au poids du bébé.
- ✓3 –Relaxer le périnée pour qu'il ne soit pas déchiré ultérieurement
- ✓4–Protéger le périnée des pressions haut-bas. Ne pas pousser pour ne pas descendre les organes.

Développer la proprioception du périnée

- ✓Mula bandha
- ✓Asvinimudra
- Debout- sur chaise-ballon-tapis

Tonifier le périnée Posture accroupie

- ✓Contraction réflexe
- ✓Mūla bandha,
- ✓Asvinimudra
- ✓Attention : ne pas le faire si prolapsus ou fragile.



Assouplir le périnée

- ✓Ouverture du bassin des hanches permet d'assouplir les muscles du périnée
- ✓Toutes les postures d'écartement :
 - Maṇḍūkāsana : La grenouille (Bhekāsana)
 - Baddha Koṇāsana : L'angle lié
 - Supta Koṇāsana : la déesse du sommeil
 - Grands écarts
 - Fentes
 - kapotāsana, posture du pigeon



Relaxer le périnée :

- ✓Apprendre à relaxer le périnée est aussi important que le tonifier
- ✓La Contraction / Relaxation (Asvini)
- ✓Améliore l'imprégnation par la progestérone
- ✓Le demi pont

2 –Respiration

- Respiration consciente,
- On allonge l'inspire et l'expire pour bien s'oxygéner et oxygéner le bb.
- Respiration ample, douce permet une relaxation physique, mentale, émotionnelle.
- ujjayi, aum, allongement du souffle, nāḍī shodhana prāṇāyāma
- Ouvrir la cage thoracique dans la partie des basses côtes redonne de l'amplitude, une respiration plus ample

- Les postures d'ouverture à privilégier :

Matsyāsana : Le poisson,

Flexions latérales et postérieurs,

Supta Baddha Koṇāsana le papillon allongé...

- Méthode De Gasquet : on commence l'expiration de bas en haut comme pour vider un tube de dentifrice. Il ne faut pas contracter au niveau du nombril sinon il y a une poussée vers le haut et vers le bas.

3 –Etirer au maximum le rachis (éviter le tassement) : auto grandissement axial actif.

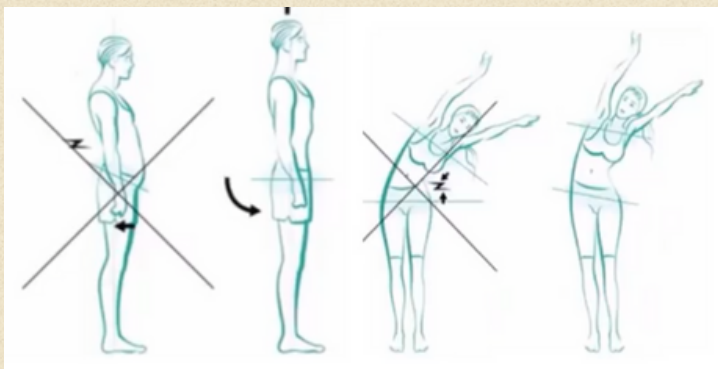
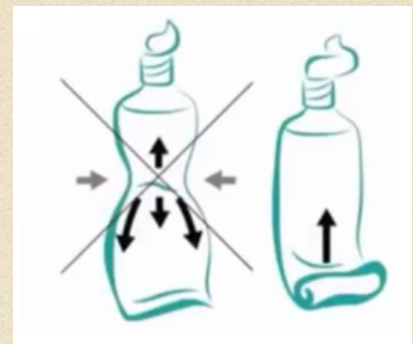
✓Pour une bonne respiration...

✓Veiller dans toutes les postures et dans la vie courante à maintenir le rachis le plus étiré possible

✓Pour éviter le tassement qui se majore lors de la grossesse

✓ Repousser les deux extrémités cranio-caudales (tête bassin) dans le chien et le chat, la table renversée, debout, assis, couché....

Approche Posturo Respiratoire du Dr De Gasquet
Placement du bassin, auto grandissement, respiration.



4- Ouvrir ! Pour faire de la place

Ouverture du : Thorax / plexus / côtes

- ✓ Faire de la place en haut
- ✓ Les étirements vers l'arrière pour favoriser l'ouverture de la cage thoracique, donc une meilleure respiration, oxygénation, décrisper le plexus solaire.
- ✓ Une bonne mobilisation du diaphragme permet de créer de l'espace dans l'abdomen.
- ✓ Aide pour les brûlures estomac dues à une pression, un blocage sous les côtes. Faire des postures d'ouverture, en particulier sur les basses côtes
- ✓ Travail du dos et des épaules : moulinet épaules, haussement, bras étirés à droite à gauche, 4 pattes sur le bout des doigts fesses en arrière, tête de vache, demi-lune à genoux, chat vache, Uṣṭrāsana le chameau...
- ✓ Supta Koṇāsana



5- Ne pas faire d'abdos qui pourraient augmenter le diastasis et exercer des poussées inappropriées

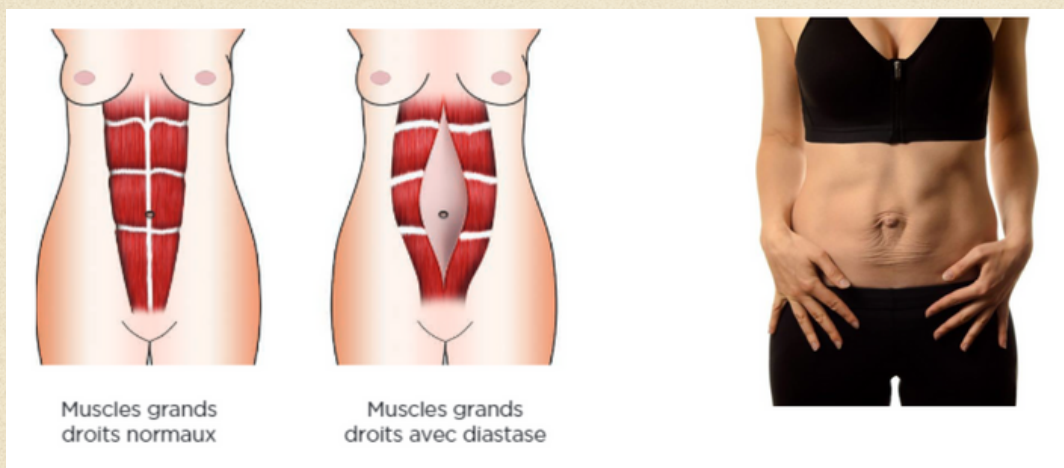
Ligne blanche = ligne médiane fibreuse

✓ Elle n'est pas « étirable » ni élastique

✓ Risque d'écartement entre les grands droits = Diastasis

Renforcer le muscle transverse :

Il faut privilégier les abdominaux profonds et le travail sur le périnée pour permettre un bon maintien de la colonne vertébrale, aider à préparer l'accouchement et réduire les maux de dos.





Supta Koṇāsana

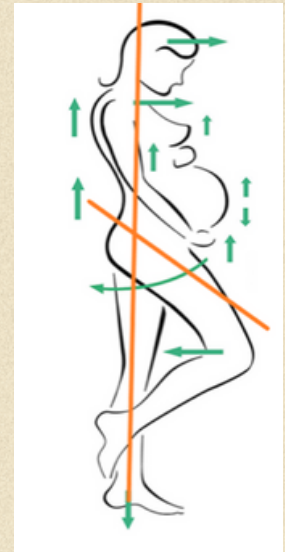


6 -Statique : Être attentive à la cambrure

- ✓Surtout en faisant un effort
- ✓Surtout en levant les bras
- ✓Positionner le bassin pour bien décambrer
 - Permet une meilleure respiration
 - Permet d'éviter les fatigues ligamentaires
 - Permet d'éviter les tassements vertébraux

Ménager le dos

- ✓Les modifications de la statique pelvo-rachidienne peuvent entraîner des surcharges
- ✓La nuque
- ✓Le haut du dos
- ✓Le bas du dos
- ✓Les sacro-iliaques



Douleurs dorsales :

- Les torsions soulagent les tensions sacro iliaques, les tensions lombaires
- Supta balasana l'enfant à genoux jambes écartées
- Dvi pada pitham la table à deux pieds,
- ou ardha setu Bandhāsana le demi-pont qui bouge puis Apānāsana en contre posture.



Douleurs sciatiques sacro-iliaque et pyramidal :

- Bien positionner le bassin
 - Pratiquer la posture de l'étirement du pyramidal, des pelvi-trochantériens, des articulations sacro-iliaques.
- Apānāsana avec rotation des fémurs
- Chien-chat avec de nombreuses variantes
 - Gomukhāsana : La tête de vache et équivalents
 - Les torsions
 - Ardha uttānāsana la demi-pince debout contre un mur pieds rentrés vers l'intérieure

7- Développer la proprioception du bassin

- ✓Antéversion
- ✓Rétroversion
- Vague,
- Chien et chat



8- Exercices circulatoires : mobiliser les membres inférieurs

Viparītakaraṇī la chandelle, dos au sol jambes contre le mur

Les postures inversées sont possibles si entraînée, avec appuis si besoin : chaises, mur, coussins...

9- Méditations avec visualisations et relaxations

Yoga nidra avec visualisation de l'accouchement, du bb. Permet de préparer à l'anxiété, si on connaît on a moins peur.

SÉANCES DE YOGA :

Relaxation au début pour arriver ici et maintenant.

Trouver « l'état de Yoga » : prendre le temps de s'écouter respirer, ressentir.

Ahimsa : ne pas entrer en compétition avec soi-même.

Penser au souffle en synchronisation avec le mouvement.

Penser que la respiration se fait avec le nez

Avoir une respiration consciente,

Allonger l'inspire et l'expire pour bien s'oxygéner, oxygéner le bb.

Obtenir une relaxation physique, mentale et émotionnelle.

Laisser le corps trouver la position juste, la plus favorable, sans douleur.

Faire une pause relaxation entre deux exercices et prendre le temps de soupirer, bâiller, ressentir.

Relaxation finale qui peut-être un pranayama, une méditation, une visualisation...