



Auto-Évaluation du plancher pelvien

Une étape essentielle avant de débuter les exercices



Auto-évaluation du plancher pelvien

1ère étape : Trouvez votre muscle

- Palpez
- Insérez un doigt
- Regardez avec un miroir

Auto-évaluation du plancher pelvien

2^e étape : s'assurer que vous maîtrisez chacune des phases

- Contraction
- Relaxation
- Détente à l'inspiration

Auto-évaluation du plancher pelvien

3^e étape : préciser vos compétences

- Endurance : Calculez le nombre de secondes que vous maintenez la contraction (objectif : 10 secondes)
- Répétition : Calculez le nombre de répétitions que vous êtes capable de faire (objectif : 10 répétitions)
- Vitesse : Calculez la vitesse de contraction (nombre de contraction/10 secondes) (objectif : 10rep/10secondes)
- Verrouillage ***

*Notez vos résultats dans le tableau et vous pourrez refaire le bilan dans quelques semaines

Auto-évaluation du plancher pelvien

3^e étape : s'assurer que vous maîtriser chacune des phases -> **verrouillage**

Description : Contraction spontanée du périnée et de l'abdomen (ventre qui rentre) avant tout type d'effort (toux-éternuement-rire-lever charge)

*COMPÉTENCE LA PLUS IMPORTANTE DU PLANCHER PELVIEN -> UN MUSCLE QU'ON UTILISE!

À FAIRE : Observer actuellement dans votre quotidien comment ça se passe et écrire oui ou non dans votre tableau selon vos observations

Auto-évaluation du plancher pelvien

3^e étape : Préciser vos compétences

Date	Nombre de secondes	Nombre de répétitions	Nombre de contractions/10 secondes	Détente à l'inspiration	Présence spontanée du verrouillage

Auto-évaluation du plancher pelvien

4^e étape : ON S'ENTRAÎNE (prochaine vidéo)

*Pour plus d'assistance dans
les parcours hybrides,
contactez l'ambassadeur
attribué à votre ville*



Pour les coordonnées de votre
ambassadeur: Rendez-vous dans la
section NOUS JOINDRE de
physioguide.ca



PHYSIO GUIDE

