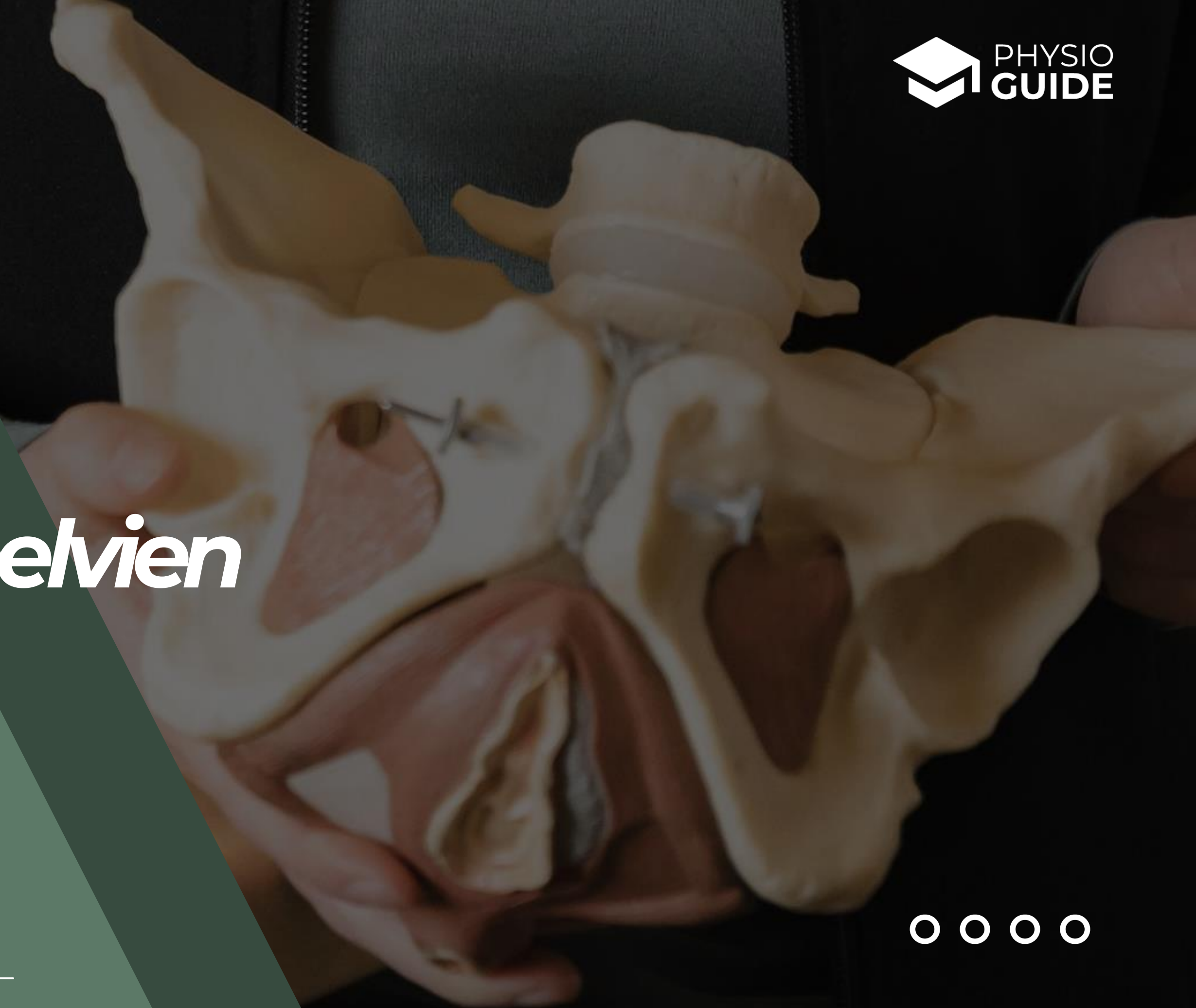




Le plancher pelvien

Mes premiers exercices



Exercices de plancher pelvien

EXERCICE 1 : Respiration pelvienne

*Fermer vos yeux et bien visualiser les différentes phases du plancher pelvien comme vu sur la vidéo pendant que vous faites l'exercice

- Inspirer en gonflant légèrement le ventre (bien détendre le plancher pelvien-focuser sur l'ouverture)
- Expirer lentement par la bouche tout en engageant le plancher pelvien
- Relâcher
- Répéter 10 fois

Exercices de plancher pelvien

EXERCICE 1 : Respiration pelvienne

*** SEUL EXERCICE À COMMENCER ET À BIEN MAÎTRISER AVANT DE FAIRE LES AUTRES SI :

1. Vous avez des difficultés à relâcher le plancher pelvien
2. Vous consultez pour des douleurs lors de relations sexuelles
3. Vous consulter pour des envies pressantes d'uriner ou une fréquence urinaire trop élevée
4. Vous avez des difficultés à bien identifier votre muscle et comprendre son fonctionnement

Exercices de plancher pelvien

EXERCICE 2 : Force

- Serrer le plancher pelvien (monter l'ascenseur au 5e étage et relâcher)
- Maintenir __X__ secondes (selon le temps que vous avez écrit dans votre tableau et augmenter d'une seconde/semaine)
- Relâcher le même nombre de secondes
- Répéter 10 fois

Exercices de plancher pelvien

EXERCICE 3 : Vitesse

- Serrer le plancher pelvien et relâcher le plus rapidement possible
- Nombre de répétitions : 10
- BIEN contracter à 100%
- BIEN relâcher à 100%
- Répéter 3 fois

Exercices de plancher pelvien

Combien de fois par jour ?

- Faire les exercices 3 fois/jour (choisir 1 exercice parmi les 3 propositions et le varier, sauf si indication contraire -> se référer à la diapo 1)
- Créez-vous une routine pour vous aider à les intégrer dans votre quotidien

Dans quelle position?

- Si vous avez des difficultés à comprendre ou à relâcher votre muscle commencer dans la position la plus facile : COUCHÉ sur le dos, en état de détente
- AUGMENTER le niveau de difficulté en passant par les positions suivantes au fil de la semaine : 4 pattes -> Assis -> Debout penchée vers l'avant -> Debout bien droit

*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](https://www.physioguide.ca)

info@physioguide.ca



PHYSIO GUIDE

