

Sport et public femme enceinte



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport



Les transformations anatomiques et physiologiques

- Durant une grossesse le corps de la femme va connaître de nombreuses modifications:

- **Modification morphologique**

- **Modification du système respiratoire et cardio vasculaire**

- **Modification ostéoligamentaire**



Modification Morphologique

- Prise de poids
- Modification centre de gravité
- Accentuation cyphose dorsale et lordose lombaire



Modification du système respiratoire et cardio vasculaire

- Augmentation de la fréquence cardiaque et du V.E.S
- Augmentation de la pression veineuse dans les membres inférieurs. (Vasodilatation)
- Respiration plus profonde (diaphragme plus haut) et plus difficile



Modifications ostéoligamentaires

- Corps beaucoup plus laxe
- Voire hyperlaxité

En résumé !

	Indicateur	Valeur-remarques
Morphologique	▼ Poids	+10 à 15 kg en moyenne
	▼ Courbure du Rachis	Lordose lombaire en particulier
	Déplacement du centre de gravité	Protrusion de l'utérus
Cardiologique	▼ Volume d'éjection systolique	+ 30 à 50%
	▼ Débit cardiaque	+ 40%
	▲ Résistance périphérique	- 30%
	▼ Pression veineuse des membres inférieurs	Risque de malaise si décubitus dorsal
	▶ Pression artérielle	
Respiratoire	▼ Volume courant	
	Remontée du diaphragme	+ 4 cm
	Hyperventilation	
	▼ Sensation de dyspnée	
Articulaire	▼ Souplesse et amplitude articulaire	
	▲ Stabilité articulaire	Risque de blessure
	Hyperlaxité ligamentaire	

Faire du sport pendant la grossesse ?



Il est recommandé de faire du sport pendant la grossesse pour plusieurs raisons. Mais il y a des règles à respecter.

Toujours avoir un avis médical !



Les bienfaits du sport pendant la grossesse.

L'activité physique limite les risques d'avoir des complications pendant la grossesse.

- Limite la prise de poids
- Favorise un accouchement rapide et par voie basse
- Limite le risque de diabète gestationnel
- Limite le risque de prééclampsie
- Meilleure conditions psychique et psychologique
- Meilleure éducation du périné



Conseils et prudence

Bien expliquer et rassurer les femmes sur l'importance du sport pendant la grossesse. Il faut toutefois faire attention à certains points:

- Toujours avoir une autorisation du gynécologue
- Renoncer aux compétitions et efforts trop intenses
- Eviter sports de contact, de combats ou sport impliquant un risque de chute.

Sports recommandés

- Marche
- Natation
- Gym Douche
- Yoga
- Renforcement musculaire
- Etirements (attention)
- Footing (jusqu'au 4^{ème} mois)

Evolution de la prise en charge en fonction des trimestres de grossesse

- 1^{er} Trimestre: « Le chantier »
 - Beaucoup de fatigue
 - Nausées
 - Odorat très sensible
 - Poitrine douloureuse
 - Augmentation de la fréquence cardiaque
 - Extrême sensibilité
- Il faut lever le pied ! limiter les impacts afin de réduire le risque de fausses couches
- Attention aux étirements! (hyperlaxité pouvant créer des blessures)

Evolution de la prise en charge en fonction des trimestres de grossesse

- 2^{ème} Trimestre: « L'épanouissement »
 - Humeur stabilisée
 - Plus de risque de fausse couche
 - Motivation de retour
 - Plus de forme physique
 - Envie fréquente d'uriner
- Ce que l'on peut faire :
 - C'est le moment où on doit travailler sur la motivation, sur la confiance en soi etc ...
 - Exercice de Kegel: Plusieurs tempo de contractions de périnée (asenseur)
 - Travail de renforcement musculaire profond. (gainage)
 - Attention aux diastases. On évite que les points d'insertions s'ouvrent.
 - Attention aux abdominaux hyperpressifs

Evolution de la prise en charge en fonction des trimestres de grossesse

3^{ème} Trimestre: « L'attente »

- Sensation d'oppression
- Beaucoup de fatigue
- Mal de dos
- Mal de ventre
- Stress
- Rétention d'eau

Ce que l'on peut faire :

Jouer un rôle rassurant.

Muscler le haut du corps qui sera utilisé pendant l'accouchement

Préparer la respiration

Faire des exercices à 30% du maximum

Ce que l'on ne doit pas faire :

Pas + de 2 min sur le dos
Eviter les changements d'orientation
Limiter le stretching
Eviter les équilibres et la coordination
Eviter la chaleur

Reprise du sport après l'accouchement

- Entre 4 à 6 semaine après l'accouchement. Mais s'il n'y a pas de contre indication, possibilité de poursuivre après l'accouchement.

- Peut limiter la dépression post partum
- Attention à l'allaitement
- Veiller à la rééducation du périnée
- Adaptation progressive de l'effort
- Favorisera la perte de poids
- Meilleure santé psychique

Cas particuliers

- Sportives de haut niveau
- Grossesse gémellaire
- Grossesse à risques
- Problème de santé
- Alitement