

RECADRER LES CROYANCES EN LIEN AVEC LES DOULEURS DE LA CEINTURE PELVIENNE DURANT LA GROSSESSE

Pulsifer J, Britnell S, Sim A, Adaszynski J, Dufour S

Traduction: Bérubé ME, Bernard S



LE MEILLEUR PRÉDICTEUR DE LA RÉOLUTION DES DOULEURS DE LA CEINTURE PELVIENNE DURANT LA GROSSESSE (DCPG) EST D'AVOIR LA CROYANCE QUE LA DOULEUR PARTIRA



STABILITÉ

Votre bassin est résilient et s'adapte à la grossesse, à l'accouchement et aux soins à apporter aux enfants, tout en demeurant stable.

SÉCURITAIRE

Les changements de la posture et du bassin sont normaux, sécuritaires et nécessaires afin de répondre aux demandes de la grossesse et de l'accouchement.

AUTO-GÉRABLE

L'éducation sur la douleur, le bien-être émotionnel, l'optimisation du sommeil et les accessoires de support externes favorisent l'indépendance et réduisent la douleur de la ceinture pelvienne.

FRENCH

FAITS QUI NOUS AIDENT À RECADRER NOS CROYANCES EN LIEN AVEC LES DOULEURS DE LA CEINTURE PELVIENNE DURANT LA GROSSESSE

Pulsifer J, Britnell S, Sim A, Adaszynski J, Dufour S Traduction: Bérubé ME, Bernard S

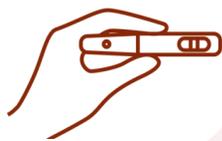


STABILITÉ

HORMONES

Les changements hormonaux de la grossesse altèrent la sensibilité des tissus, la flexibilité et les processus inflammatoires systémiques dans le corps.

Bien que les hormones peuvent augmenter les sensations perçues et la flexibilité du bassin, ce dernier demeure tout de même solide pendant la grossesse.



ARTICULATIONS

Aucune preuve scientifique ne soutient un lien entre la relaxine et la DCPG. Le bassin subit des changements normaux durant la grossesse qui augmentent sa posture en bascule, la largeur de la symphyse pubienne et des articulations sacro-iliaques.

Les personnes avec de la DCPG peuvent être réassurées que ces changements sont bénéfiques pour la grossesse et la naissance.



MOUVEMENTS VARIÉS

De fausses idées circulent sur la stabilité du bassin, telles qu'il serait nécessaire de contracter continuellement les abdominaux ou de garder les jambes serrées. Ces fausses croyances peuvent créer une protection musculaire excessive et une peur inutile de bouger.

Les personnes avec de la DCPG peuvent être réassurées de savoir qu'au contraire, il est bénéfique de bouger d'une manière variée et confortable.



SÉCURITAIRE

ADAPTATIONS POSTURALES

La posture durant la grossesse n'est pas liée à la douleur, ni au développement de la DCPG.

Les personnes avec de la DCPG peuvent être réassurées de savoir que les adaptations posturales durant la grossesse sont normales et nécessaires.



ALLAITEMENT

L'allaitement n'aggrave pas, ni ne prolonge la DCPG; au contraire, il peut même avoir des effets anti-inflammatoires protecteurs.

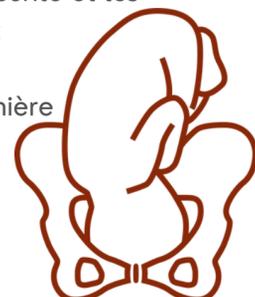
Les personnes souhaitant allaiter ou exprimer leur lait devraient le faire sans crainte d'aggraver la DCPG.



ACCOUCHEMENT VAGINAL

Les accouchements vaginaux diminuent le risque et la sévérité d'avoir de la DCPG.

L'éducation en lien avec la sécurité et les bénéfices d'un accouchement vaginal devraient être une intervention à réaliser en première intention auprès des personnes souffrant de DCPG.

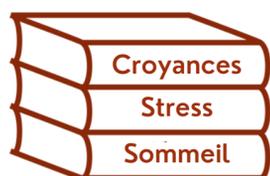


AUTO-GÉRABLE

STYLE DE VIE ET ÉDUCATION

La DCPG est liée au stress, au bien-être émotionnel et au sommeil.

L'éducation personnalisée sur la douleur, les conseils sur le mode de vie et les stratégies de mouvement aident à gérer la douleur.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice diminue les DCPG durant la grossesse et les prévient si l'activité physique est débutée avant la grossesse.

Les personnes enceintes devraient pratiquer de l'activité physique tel que recommandé pour leur santé et pour la santé fœtale, mais aussi pour prévenir ou réduire la DCPG.



SUPPORT EXTERNE

Les ceintures et la thérapie manuelle peuvent créer des changements sensori-moteurs via de nouvelles informations proprioceptives qui améliorent la confiance et le sentiment de sécurité dans le mouvement.

Les personnes avec de la DCPG doivent privilégier les interventions de première intention tels que des changements comportementaux pour l'auto-gestion de la condition.



LA DOULEUR DE LA CEINTURE PELVIENNE DURANT LA GROSSESSE EST MODIFIABLE

Pour les références originales, veuillez consulter le texte intégral de l'article.