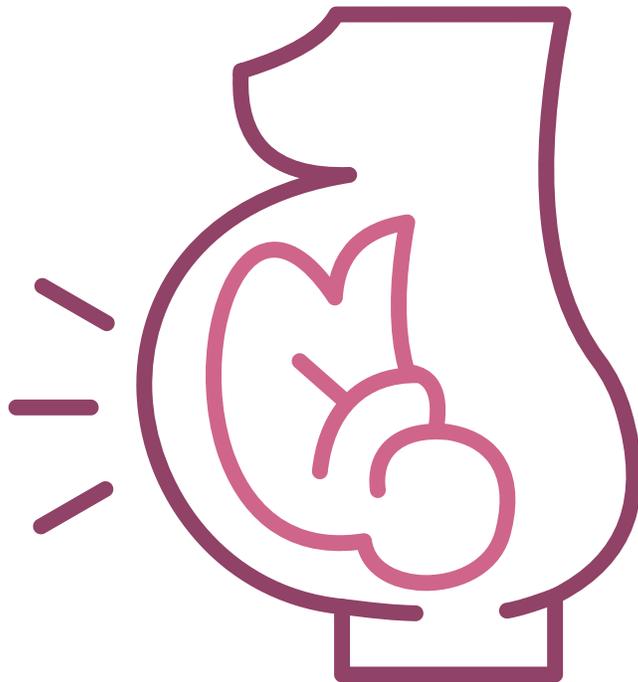


Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

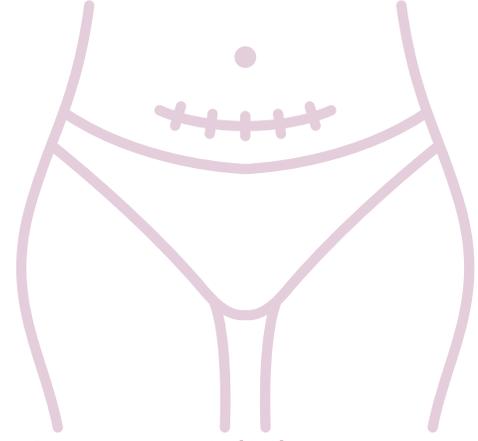
Petit guide pratique Césarienne 101



Ceci n'est pas une liste exhaustive – consultez en physiothérapie pelvienne et périnéale pour une évaluation complète et personnalisée de votre condition.

-Anne-Marie Violette, ta physio de famille





Césarienne 101

La césarienne est une intervention chirurgicale permettant la naissance du bébé par une incision réalisée dans l'abdomen et l'utérus de la mère. Elle peut être programmée à l'avance ou pratiquée en urgence en raison de l'état de santé de la mère ou du bébé. Comme toute opération, la césarienne comporte des risques, qui vous seront expliqués par l'équipe médicale. N'hésitez pas à poser des questions afin de bien comprendre les raisons de cette intervention.

Préparer son corps avant l'accouchement

Bien que vous ne puissiez pas toujours prévoir la nécessité d'une césarienne, il est utile de préparer votre corps à la période post-partum, en collaboration avec votre physiothérapeute. Il sera possible de :

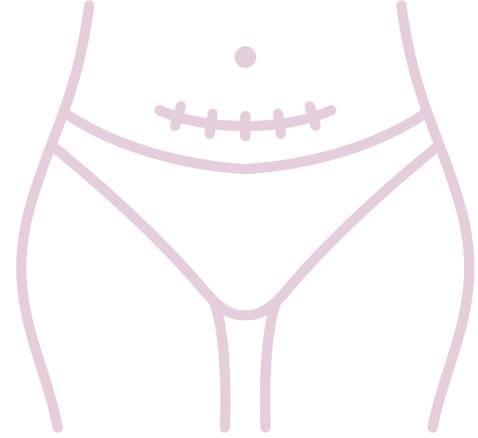
- Préparer le plancher pelvien en apprenant à contracter et relâcher les muscles du périnée avant l'accouchement.
- Optimiser la posture et la souplesse pour faciliter une meilleure récupération après l'accouchement.

À quoi s'attendre lors de la chirurgie

L'intervention dure généralement environ une heure après votre arrivée en salle d'opération. L'anesthésie est habituellement locale (rachidienne/péridurale) pour que vous puissiez être éveillée et consciente de l'arrivée de bébé. Il s'agit d'une intervention chirurgicale abdominale majeure qui nécessite du temps pour guérir et peut affecter plusieurs aspects du corps :

- Cicatrice abdominale : La guérison de la cicatrice nécessite des soins spécifiques pour éviter les infections et assurer une bonne cicatrisation.
- Plancher pelvien : Le plancher pelvien peut aussi être affecté, selon les circonstances de la césarienne. Quant à elle, la grossesse a des impacts sur muscles pelviens et un suivi en physiothérapie est autant essentiel pour restaurer la fonction pelvienne lors d'une césarienne que d'un accouchement par voie vaginale.





Césarienne 101

À quoi s'attendre après la chirurgie

Les premiers jours après la césarienne peuvent être éprouvants. La mobilité est réduite, et des gestes simples comme se lever ou s'asseoir peuvent être douloureux. Il est conseillé de demander de l'aide à votre entourage, de prendre des pauses régulières et de ne pas trop solliciter votre corps.

Contrairement à un accouchement vaginal, la guérison après une césarienne prend plus de temps en raison de l'incision chirurgicale. Les premières semaines peuvent être marquées par des douleurs abdominales, de l'inconfort et une fatigue accrue. La cicatrisation complète peut prendre plusieurs mois, et il est essentiel de se reposer suffisamment.

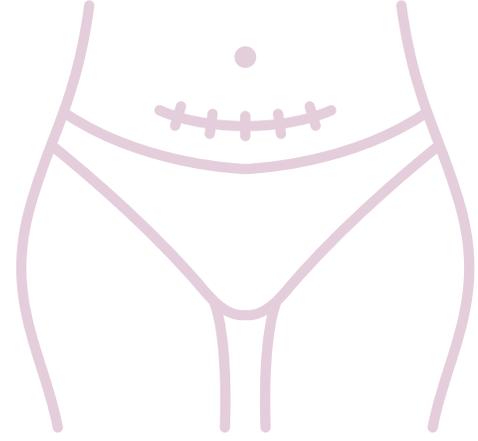
Gestion de la douleur

Chaque femme ressent la douleur différemment. Certaines ont peu de douleur après une césarienne, tandis que d'autres en ont davantage. Il est normal de ressentir de la douleur au niveau de la cicatrice, mais elle devrait s'estomper au cours des premières semaines suivant l'opération. La douleur peut également s'étendre au-delà de l'incision, du bassin jusqu'au nombril. Votre équipe médicale vous prescrira des médicaments pour gérer la douleur. Prévenez-les si votre douleur s'intensifie ou si vous remarquez des signes de mauvaise cicatrisation.

L'utérus se contracte pendant la période post-partum. Il est normal de ressentir un inconfort les premiers jours suivant la naissance. Si la douleur augmente, parlez-en à un professionnel de la santé. Comme après un accouchement vaginal, les lochies (pertes sanguines post-partum) surviennent également après une césarienne. Elles varient en quantité selon chaque femme, diminuent graduellement et cessent complètement entre la 2e et la 6e semaine post-partum.



Césarienne 101



Gestion de la douleur (suite)

Positions

- Évitez les positions qui tirent sur votre cicatrice. Beaucoup de femmes trouvent plus confortable de s'asseoir en position inclinée, en s'appuyant vers l'arrière avec des oreillers sous les genoux.
- Si vous souhaitez dormir sur le côté, mais ressentez de l'inconfort, placez un petit coussin ou une serviette roulée sous votre ventre pour soutenir l'incision.
- L'allaitement peut également entraîner des douleurs si la position de la mère n'est pas adaptée à son confort post-chirurgical. Certaines mamans ne savent pas que l'allaitement en position allongée ou avec un bon soutien dorsal peut réduire la pression sur la cicatrice abdominale.

Mouvements et activités

- Réduisez l'usage de vos abdominaux dans les premiers jours. Lorsque vous devez vous lever ou vous tourner, utilisez vos bras autant que possible. Il peut être plus confortable de rouler sur le côté avant de vous redresser.
- Écoutez votre corps et respectez les recommandations médicales pour éviter toute complication. Si votre douleur s'aggrave après une activité, cela signifie que vous avez besoin de plus de repos.

Toux, éternuements et transit intestinal

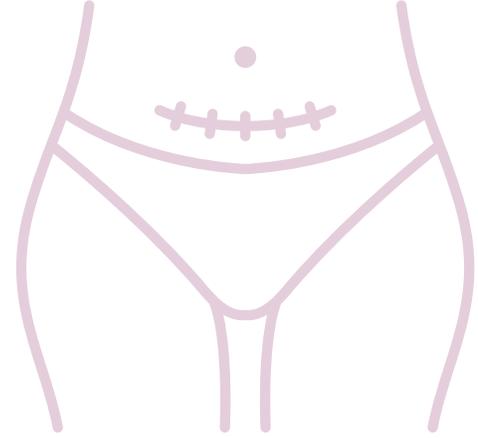
La toux et les éternuements augmentent la pression abdominale, ce qui peut être inconfortable au niveau de l'incision. Pour soulager cette pression, vous pouvez :

- Appliquer un petit oreiller ou une serviette roulée sur votre cicatrice.
- En cas de toux forte ou de constipation, vous pouvez également enrouler une serviette ou une couverture autour de votre taille pour un soutien supplémentaire.

Certaines mamans éprouvent des problèmes digestifs après : ballonnements, constipation ou douleurs abdominales sont fréquents. Boire beaucoup d'eau, manger des fibres et suivre les recommandations médicales (Lax-a-day).



Césarienne 101



Rééducation de la cicatrice

En général, après 4 à 6 semaines, la cicatrice commence à bien guérir et il est possible de commencer des massages pour assouplir les tissus. Si vous remarquez des signes de mauvaise cicatrisation, consultez votre médecin. L'objectif est de garder la zone de la cicatrice aussi souple que possible. Le massage, les étirements et certains exercices peuvent aider. Attendez toujours que votre incision soit complètement guérie avant de commencer ces massages. Une infection, plusieurs césariennes ou une mauvaise cicatrisation peuvent entraîner une accumulation de tissu cicatriciel.

Techniques de massage

1. Mouvements circulaires

Utilisez le bout de 2 ou 3 doigts pour masser en petits cercles sur et autour de la cicatrice. Alternez entre des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse.



2. Technique de la boussole

Placez deux doigts sur une petite section de la cicatrice. Déplacez la cicatrice dans quatre directions : haut, bas, gauche, droite. Insistez particulièrement sur les directions où la peau semble moins mobile.



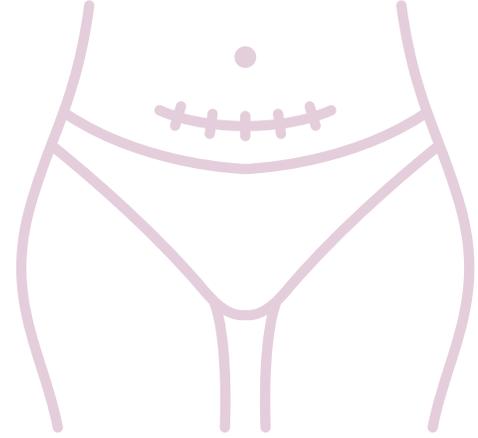
3. Roulement de la peau

Pincez doucement la peau avec vos pouces et index pour soulever la cicatrice. Faites rouler cette « pince » le long de la cicatrice, mais aussi verticalement ou en diagonale à travers la cicatrice.



Ces techniques ne doivent pas être douloureuses, mais peuvent provoquer une sensation de tiraillement autour de la cicatrice. Pratiquez une combinaison de ces massages pendant 5 minutes, 3 à 5 fois par semaine.





Césarienne 101

La rééducation périnéale post-césarienne

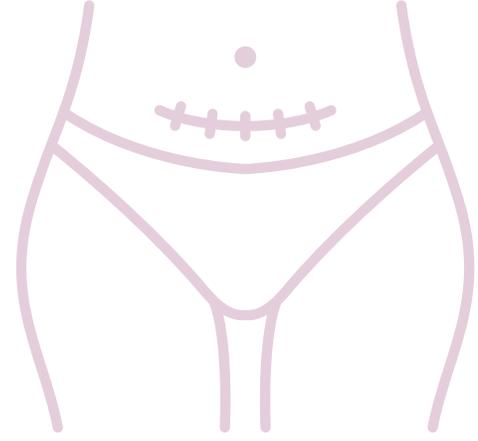
Après une césarienne, la rééducation périnéale est tout aussi cruciale qu'après un accouchement vaginal. On peut consulter généralement 4 à 6 semaines après l'accouchement. Des techniques douces, comme des exercices de respiration, peuvent être utilisées pour aider à rétablir la mobilité et la force du périnée. Les exercices prescrits permettront de réadapter les abdominaux et de renforcer les muscles du plancher pelvien afin de prévenir l'incontinence urinaire, les prolapsus ou les douleurs pelviennes chroniques, entre autres.

Quand commencer les exercices

Le repos est essentiel. Les six premières semaines doivent se passer en mode « récupération », avec reprise graduelle des activités de la vie quotidienne. Après six semaines, la reprise des activités demeure graduelle, selon votre tolérance. Débutez avec des exercices d'une intensité légère à modérée pouvant provoquer un essoufflement léger. Ne réintégrez pas les activités avec impacts (comme la course à pied ou des sauts) avant d'avoir consulté en physiothérapie. Portez une attention particulière à la reprise des exercices abdominaux, qui doit être progressive.

La reprise est possible quand vous vous sentez prête. Une douleur est possible lors de la pénétration même si vous avez donné naissance par césarienne. Par contre, ce n'est jamais normal d'avoir mal aux relations sexuelles. L'utilisation de lubrifiant à la reprise des rapports sexuels pour limiter les inconforts est recommandée.





Césarienne 101

Bien-être émotionnel

Après une césarienne, il est possible de ressentir de l'impuissance et le deuil d'un accouchement idéalisé. Vous aviez peut-être des attentes quant à l'accouchement ou la maternité, et il est essentiel d'en parler. Un accouchement, qu'il ait lieu par voie vaginale ou par césarienne, est un grand événement de la vie. Votre corps et votre esprit viennent de vivre un grand bouleversement.

Faites preuve d'indulgence envers vous-même. N'hésitez pas à partager vos émotions avec votre partenaire ou votre entourage, ou lors d'une rencontre en groupe de soutien (renseignez-vous auprès de votre CLSC pour connaître les ressources disponibles dans votre quartier).

Ressources gratuites en ligne

- [Projet Grande Ourse](#) : Gamme d'outils pour favoriser le bien-être psychologique pendant et après la grossesse.
- [Toi, moi, bébé](#) : Programme en ligne pour favoriser la santé mentale et le bien-être des futurs et nouveaux parents.

Avertissement

Les informations contenues dans ce document ne remplacent en aucun cas un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement fourni par votre médecin ou votre équipe soignante.

Références

Just in Case C-section Handout, Katie Kelly PT

C-Section Massage: A Beginner's Guide, Katie Kelly PT

[La césarienne - Dépliant d'information destiné à la clientèle](#) - CHU Sainte-Justine

[Site web CHUQ](#)



Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Pour prendre rendez-vous :



http://

annemarieviolette.com



581-903-2103



bonjour@annemarieviolette.com



423 avenue Sainte-Brigitte
ou téléconsultation

Pour du contenu éducatif :

