

LA GYMNASTIQUE ABDOMINALE HYPOPRESSIVE POUR PRÉSERVER LE PÉRINÉE



Initialement conçue pour préserver le périnée des pressions des abdominaux après l'accouchement, la gymnastique abdominale hypopressive s'avère être une approche périnéale qui permet de tonifier le plancher pelvien et la paroi abdominale, de repositionner les organes génitaux en cas de prolapsus et de traiter les douleurs lombaires.

Ce concept a été développé par Marcel Caufriez, Docteur en Kinésithérapie de l'Université Libre de Bruxelles.

Cette gymnastique se traduit par la mise en œuvre de postures mettant notamment en jeu la contraction des muscles transverses en expirant profondément (respiration diaphragmatique). C'est pourquoi, le concept de gymnastique abdominale hypopressive rentre dans la famille des techniques posturales et respiratoires qui peut être utilisée immédiatement en post-partum.

La "rentrée du ventre" provoquée par la contraction des muscles abdominaux transverses, parfois perçue comme spectaculaire par les néophytes, est caractéristique de la gymnastique abdominale hypopressive. Il s'agit d'imposer un travail abdominal sans effet délétère sur le plancher pelvien.

Sans se risquer à une quelconque comparaison, les bénéfices du "rentrée de ventre" sont pressentis depuis longtemps puisqu'on les trouve dans des postures de Yoga, discipline ancestrale, également dans la danse du ventre, ou encore dans le Pilates plus récemment (1945).

Mais la gymnastique abdominale hypopressive ne se résume pas à cette respiration diaphragmatique, c'est une méthode globale (systémique) qui doit être pratiquée avec l'aide d'un praticien qui y a été formé (généralement un kinésithérapeute ou une sage-femme).

La gymnastique hypopressive a fait l'objet de publications montrant son efficacité et s'est imposée comme une technique de rééducation de choix depuis les années 90.