

Les séances seront encadrées  
par 2 professionnelle(s) en  
physiothérapie périnéale et  
pelvienne !



Aline Turcotte

alineturcottepht@outlook.com

514 - 774 - 1552



Jessy Bisillon

jessy@centrevaxa.ca

450 - 821 - 9212

Nous avons une passion  
commune portant sur la santé  
de la femme et voulons prioriser  
une approche préventive en  
période pré & postnatale.

**Rejoignez-nous chez  
Växa Centre Ressources  
et prenez en main la  
santé de votre plancher  
pelvien en période  
périnatale !**



**Växa Centre Ressources**

6485 Boulevard Laframboise

Saint-Hyacinthe (Qc) J2R 1B3



**Physiothérapie postnatale**  
**Cours**  
**DE GROUPE**



**Amenez bébé ! Conseils sur le  
développement moteur**

## Ensemble pour améliorer:



- Support du plancher pelvien
- Souplesse cicatricielle
- Retour sécuritaire aux sports
- Renforcement abdominal (prise en charge de la diastase)
- Transit intestinal
- Confort aux relations sexuelles
- Inconforts et douleurs autres

## Informations pédiatriques à chaque séance



- Développement moteur
- Déformations crâniennes (plagiocéphalie, brachycéphalie)
- Enseignement et conseils sur le torticolis



## Pourquoi s'inscrire à des cours de groupe?

Que ce soit pour la reprise des sports de façon sécuritaire, renforcer le plancher pelvien, diminuer les fuites urinaires, en groupe nous allons chercher un soutien, une motivation et un désir de se rassembler pour travailler les problématiques en post-partum.

### Inscriptions en cours !

Évaluation en physiothérapie périnéale requis pour l'inscription à la session jusqu'à 16 semaines post-partum. (Frais d'évaluation selon les tarifs de chaque professionnelle)

4 séances de 75 minutes

60\$ / séance\* Reçus en physiothérapie  
\*Si annulation/absence frais de 30\$

4 à 8 participantes par session

\*Amenez bébé !

Prochaines dates:

8, 22 octobre,  
5, 19 novembre  
à 9:30

## Statistiques et faits en physiothérapie périnatale

➤ L'entraînement des muscles du plancher pelvien est un traitement de première ligne chez les femmes présentant de l'incontinence urinaire post-accouchement.

Les femmes qui pratiquent des exercices du plancher pelvien dans les 3 mois post-accouchement sont 50% moins susceptibles de souffrir d'incontinence urinaire par la suite.

Congrès AUQ 2022

➤ Dû au volume abdominal, 100% des femmes présenteront une diastase (espacement des grands droits de > 2 cm) à 35 semaines de grossesse. Le recrutement de l'unité interne (Transverse de l'abdomen) durant la grossesse et en période post-partum permettra de réduire cette diastase plus rapidement en période postnatale.

➤ Mota (2014) & Gluppe (2021), Tuttle (2018), Thabet (2019), Patti Berg-Poppe et al (2022)

Les massages cicatriciels et les exercices du plancher pelvien en post-partum permettent d'accélérer la cicatrisation, diminuer plus rapidement la douleur et diminuer les adhérences tissulaires.

Dumoulin, C. (2011). Avant et après bébé.