



Image extraite du mode d'emploi ceintures Physiomat

CEINTURES PHYSIOMAT :

- CONFORT

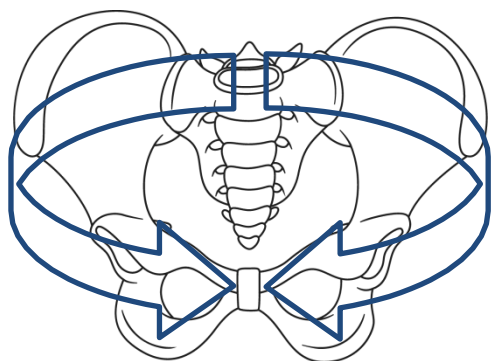
- "LA PARISIENNE"

Conseils pour mettre en place la ceinture de grossesse

La ceinture se pose sur des vêtements collant au corps ou entre les survêtements et les vêtements.



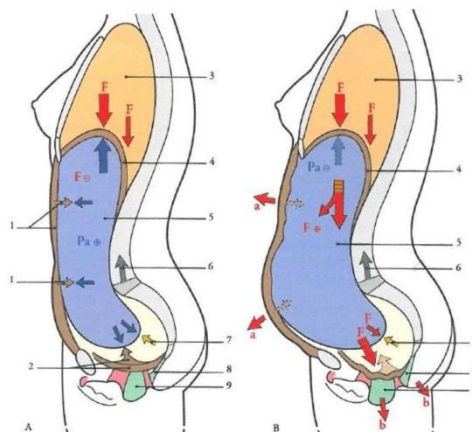
Image extraite du mode d'emploi ceintures Physiomat



1. Détachez les deux languettes
2. Posez l'étiquette de la ceinture sur votre sacrum et fermez la ceinture. Le bord inférieur de la ceinture se trouve juste au-dessus de l'os du pubis. La ceinture se place **horizontalement**.
3. Saisissez les deux languettes et ajustez-les à votre taille.

L'action de la ceinture

- Stabilisation et fermeture du bassin
- Soulagement des douleurs des articulations du bassin
- Facilitation du recrutement de la musculature abdominale et du périnée
- Soulagement de la pression exercé pour les viscères de la cavité abdominale sur le périnée



Kamina P. Anatomie clinique. Tome 4, page 261

Gestion des pressions intraabdominales avec une paroi abdominale compétente.

Gestion des pressions intraabdominales avec une paroi abdominale faible.

Recommandations pour le portage de la ceinture

La ceinture peut être portée jusqu'à la fin de la grossesse, mais doit être retirée lors des stations assises prolongées.

Après l'accouchement on conseille de la mettre en salle d'accouchement avant le premier lever et de la garder 48 heures sans l'enlever. Par après, la ceinture se porte essentiellement en position verticale ou couché (par des périodes courtes) pendant au moins 6 semaines après l'accouchement. Ensuite, vous pouvez la mettre en fonction des besoins (port du bébé, ménage, sport etc.).

La ceinture peut se porter aussi en cas de césarienne pour diminuer la tension sur la cicatrice. Il faudrait la placer suffisamment basse pour éviter la friction avec la suture.

HÔPITAL RIVIERA-CHABLAIS
Service de physiothérapie
024 468 80 81