



# Physiothérapie périnatale

Pour les futures mamans

# Tout au long de votre grossesse

Les changements hormonaux qui se produisent pendant la grossesse feront diminuer le tonus musculaire, augmenter la laxité ligamentaire et augmenter le volume sanguin.

Pour vous aider à vivre cette grossesse de manière harmonieuse et vous préparer physiquement à l'accouchement, les physiothérapeutes spécialisées en pelvi-périnéologie de l'Hôpital Riviera-Chablais sont présentes pour vous.



## La physiothérapie peut vous aider en cas d'inconfort(s) tel(s) que:

- lombalgies
- douleurs sacro-iliaques, pubalgies et/ou aux autres articulations
- tensions musculaires
- enflure aux jambes et/ou aux poignets-mains
- reflux gastro-oesophagien
- inconfort respiratoire

## Différents traitements adaptés à votre semaine de gestation

- Thérapie manuelle douce
- Renforcement musculaire
- Stretching
- Rééducation posturale
- Drainage lymphatique manuel
- Apprentissage du massage périnéal, epi-no®
- Gymnastique individuelle dès la 20<sup>e</sup> semaine
- Prévention de la diastase abdominale

### À SAVOIR

La physiothérapie pendant la grossesse est remboursée à 100% par votre caisse maladie sous prescription médicale, dès le 3<sup>e</sup> mois de la grossesse et jusqu'à 56 jours (8 semaines) après votre accouchement!

En cas de question(s) au sujet du remboursement, renseignez-vous directement auprès de votre caisse.



## Lieux

Nous sommes à votre disposition sur les sites de

→ Vevey (Providence)

→ Rennaz

→ Aigle (Valerette)

## Renseignements et inscription

N'hésitez pas à nous contacter pour prendre rendez-vous:

📞 058 773 20 50

✉ cap@hopitalrivierachablais.ch

**Nous vous souhaitons une magnifique grossesse et nous nous réjouissons de vous rencontrer!**