





## 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.

