

## Fiche pluridisciplinaire du parcours de soins sport santé

PRESCRIRE L'APA

# Grossesse



### ■ Évaluation des capacités

Le [questionnaire X-AAP](#), d'aptitude à l'AP des femmes enceintes, peut être utilisé lors de la consultation.

### ■ Les contre-indications

Contre-indications de pathologies pouvant survenir pendant la grossesse : hypertension artérielle, retard de croissance in-utérin, grossesse multiple, placenta prævia, prise de poids importante (activité physique recommandée), ouverture prématurée du col, travail prématuré, saignement inexplicable après 24 semaines de gestation.

Contre-indications en raison de la grossesse : activités physiques avec impacts. La plongée avec bouteille ou en apnée est contre-indiquée car le risque dépend des conditions de pratique.

## ■ Les contre-indications sportives relatives

La prise de poids engendrée par la grossesse affecte les articulations, notamment les hanches et les genoux.

Les sports traumatisants pouvant conduire à des traumatismes sont fortement déconseillés. Il s'agit des sports mécaniques, des sports de contact ou de combat, le ski, le ski nautique, l'équitation, tout sport à une altitude supérieure à 1 800m. Pour plus de détails, consultez la *Fiche Synthèse de la HAS*.

## ■ Les points de vigilance

Pendant la grossesse l'apparition de tout symptôme impose l'arrêt de la pratique et un avis médical : métrorragies, dyspnée, contractions utérines, céphalées, vertiges, retard de croissance intra utérin, perte de liquide amniotique.

L'incontinence urinaire est fréquente après une grossesse. Elle peut être secondaire à des lésions des muscles du périnée, du tissu conjonctif ou des nerfs périphériques, en lien avec la grossesse ou l'accouchement.



## La prescription de l'activité physique adaptée

Diminuer le temps total de sédentarité à moins de 7 heures par jour et rompre les temps prolongés assis en se levant et en bougeant au moins une minute toutes les heures.

Chez la femme enceinte, il est recommandé d'associer des AP d'endurance et de renforcement musculaire et des exercices d'assouplissement. Selon le volume de 150 minutes par semaine.

Les AP doivent respecter les contre-indications, les limitations, les précautions et les signes d'alerte précédemment cités. Elles doivent être adaptées à l'état de santé, à la condition physique et à l'évolution de la grossesse.

Les sessions doivent être précédées d'une période d'échauffement de 10 à 15 minutes et suivies d'une période de récupération de 10 à 15 minutes, incluant des mouvements d'assouplissement de faible intensité.

Place des 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité, prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie dont certaines abordent la relaxation et les postures.



## ■ La reprise de l'AP en post-partum

Avant la reprise du sport, une consultation postnatale, réalisée par le médecin ou la sage-femme, est obligatoire. Une rééducation périnéale, prescrite lors de cette consultation et réalisée par une sage-femme ou un kinésithérapeute, doit être effectuée afin d'éviter les risques de fuites urinaires ou de prolapsus.

- ▶ **Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : [om2s.com](https://om2s.com)**
- ▶ Les références de Santé Publique France : [www.mangerbouger.fr/](https://www.mangerbouger.fr/)

