

Gymnastique pré-natale : Gymnastique post-natale

Autor(en): **Hodel, M.M.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseur, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie**

Band (Jahr): - **(1956)**

Heft 151

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930766>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Gymnastique pré-natale

En pratiquant la gymnastique avant l'accouchement, une femme, en bonnes conditions physiques, aura une grossesse facile, un accouchement sans complications, et reprendra rapidement sa ligne et son poids normal. Nombre de femmes sont malheureusement loin d'être en bonne forme, mais quoiqu'il en soit, la gymnastique pré-natale leur sera bénéfique.

Il est important de commencer l'entraînement le plus tôt possible, car depuis le sixième mois on ne peut plus tonifier la musculature. On pourra encore toutefois préparer la femme à l'accouchement par une technique de respiration, de relaxation et d'assouplissement.

Il y a lieu d'établir une différence entre un muscle fort et souple, parfaitement maîtrisé, et un muscle noué qui ne peut être qu'un obstacle sérieux lors de l'accouchement.

La première chose à surveiller chez une femme enceinte est la position du bassin et de la colonne vertébrale car, de par son état, elle subit beaucoup plus qu'en temps normal la loi de la pesanteur. Il sera plus facile à une femme ayant une statique exacte de porter son enfant et de s'adapter à son nouvel état.

Il y a deux façons de corriger le bassin et en même temps la lordose lombaire: on peut soit tirer de bas en haut sur la partie antérieure du bassin, c'est ce que font les abdominaux, soit tirer de haut en bas

sur la partie postérieure, ce qui est le travail des fessiers. C'est de la position du bassin que dépend la statique vertébrale.

Chez la femme enceinte, la circulation doit s'adapter en conséquence: Le coeur doit fournir un plus grand travail pour faire face à l'augmentation des vaisseaux dans l'utérus et le placenta. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, son volume tend à créer des pressions sur les grosses veines, occasionnant ainsi des désordres circulatoires qu'il faut chercher à éviter. Il serait donc dangereux à ce moment-là de demander un travail circulatoire supplémentaire. On usera alors d'exercices de ménagement, c'est-à-dire de mouvements venant aider la circulation là où elle est ralentie.

La respiration sera dirigée de manière à éliminer les toxines accumulées dans le sang maternel par l'artère ombilicale.

Dès le début de l'entraînement, on apprendra à la femme à se décontracter segments après segments. C'est très difficile, car on ne peut que compter sur la bonne volonté de la patiente, et il existe peu de moyens pour vérifier si la relaxation est totale. Malgré cela, il faudra faire son possible pour y parvenir parce que c'est une condition capitale pour que la femme puisse conserver le calme et la parfaite maîtrise de ses nerfs tout au long de l'accouchement. La relaxation l'y aidera grandement.

Gymnastique post-natale

La gymnastique après l'accouchement aidera le retour progressif à l'équilibre circulatoire, à la reconstitution organique et à la forme corporelle normale.

Après un accouchement, le ventre est flasque, ceci n'est pas sans danger, car le phénomène d'aspiration sanguine est pratiquement inexistant. Ce sont les effets de la fatigue de la gestation passée. Le but sera alors l'amélioration de la circulation

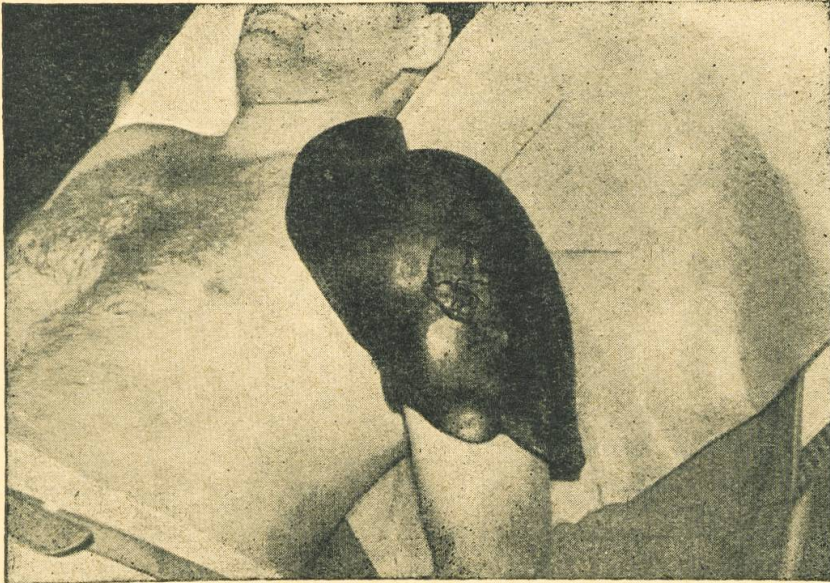
de manière à éviter les phlébites et les thromboses. On choisira les mouvements de circumduction des chevilles et des hanches dont les effets circulatoires ne sont plus à démontrer. On reprendra également les exercices respiratoires.

On fera ensuite retour à la gymnastique habituelle en reprenant progressivement les exercices abdominaux et dorsaux.

M. M. Hodel.

PARAFANGO DI BATTAGLIA

verbindet die Heilwirkung des Fango di Battaglia mit derjenigen der Paraffinpackungen



Anlegen einer Schulterpackung
(2-3 kg)

Schmutzt nicht, schmiert nicht,
das Paraffin läuft nicht aus,
die Haare kleben nicht,
leicht sterilisierbar.

Tafeln zu 1 kg
Kartons zu 6 Tafeln
Klinikpack. zu 24 Tafeln.

FANGO CO. GmbH. RAPPERSWIL SG.

Tel. (055) 22 457

Auch Generaldepot des vulkanischen Mineralschlammes Fango di Battaglia (Säcke zu 50 kg)

VERBANDARTIKEL

mit Marke



sind Vertrauensartikel

Chemisch reine Verbandwatte

Floc in Zickzack-Lagen und Preßwickeln
praktischer Watzepfer und Nachfüllpackung
Kanta solide Gazebinde mit festgewobenen, nicht
fasernd. Kant.; kleinste Breiten 1 und 2 cm

Gazebinden in allen Breiten

Imperma wasserfester Wundverband

Excelsior elastische Idealbinden

Elvekla elastische Verbandklammern

Compressyl Salbenkompressen, vorzüglich bei Hautverletzungen
und Verbrennungen

Rumex Taschentücher aus Zellstoffwatte

Hymona Damenbinden

Silvis Gesichtstüchlein

Interessenten lassen wir auf Wunsch bemusterte
Offerte zu gehen

Verbandstoff-Fabrik Zürich AG.

Zürich 8

Seefeldstraße 153

Telephon (051) 24 17

Weleda-Präparate

Für die Massage

Spezial-Hautöl für die Massage-
praxis, sowie Everon Hautfunktionsöl
für den Wiederverkauf.

Für das Bad

Weleda-Badezusätze, hergestellt
aus echten ätherischen Ölen, Rosmarin
Badezusatz, Edeltannen Badezusatz,
Eucalyptus Badezusatz, Lavendel
Badezusatz, Badekräuter etc.

Verlangen Sie Muster und Preise,
sowie die kostenlose Zusendung der
«Weleda Nachrichten».

Weleda AG Arlesheim

AZ
THALWIL

Phafag

MASSAGE-OEL

Fordern Sie bitte
Gratismuster an!

belebt und erfrischt die Haut
und hat einen unaufdringlichen,
sauberen Geruch. Es dringt oh-
ne jegliche Schmierwirkung so-
fort und vollst. in die Haut ein.

PHAFAG AG., Pharm. Fabrik, Schaan (Liechtenstein)

Ti-Bi

A. Bernauer & Co., Hergiswil am See

Emulsion

geruchbindendes Heilbad
bei Wundinfektionen
und Hautkrankheiten

YU-MA bain de boue suisse



en vente depuis 4 ans en suisse allemande,
s'obtient actuellement aussi **en suisse ro-
mande**. Spécialement intéressant pour
Messieurs les Masseurs, instituts d'hydro-
et Physiothérapie.

Résultats remarquables dans les cas de
rhumatisme, arthritisme, lumbago, sciati-
ques, — affections gynécologiques, troub-
les circulatoires, obésité etc.

La préparation des bains de boue «Yuma»
est des plus simples: pas de vase, aucun
salissement, ni de tuyaux bouchés. 2 dl. de
«Yuma» par bain complet, et c'est tout.

«Yuma»-moorzerat» spécialement indiqué
pour applications locales, (maillots de boue
médicinale).

Pour tous renseignements, documentation
etc. s'adresser au **YUMA-SUISSE romande**
92 rue de Lac, Morges.



● Vegetarier, Vegetarierinnen

wissen das köstliche Aroma biolog.
gezogener Früchte und Gemüse mit
gesundem Zellgefüge zu schätzen!

Prospekte und Schriften durch:

Boden-Aktivierung **Rolf Koch** **Kriens 19 / Luzern**
Ohne chemische Zusätze PS. Wer wünscht Lichtbildervortrag?

Redaktion:

Für den deutschen Teil: Oskar Bosshard, Dorfsstr. 32 Thalwil
Für den französischen Teil: A. Ruperti, Avenue D'uey 11 Lausanne
Administration und Expedition: Schweiz. Masseurverband Thalwil
Inseratenteil: Buchdruckerei W. Plüss, Zeughausstrasse 17, Zürich 4
Erscheint 2-monatlich