

# La méthode Pilates dans la rééducation après-grossesse

Autor(en): **Schmid, Karolina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Fisio active**

Band (Jahr): **42 (2006)**

Heft 5

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-929732>

## **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.

## La méthode Pilates dans la rééducation après-grossesse

Karolina Schmid\*



En dialogue avec son propre corps

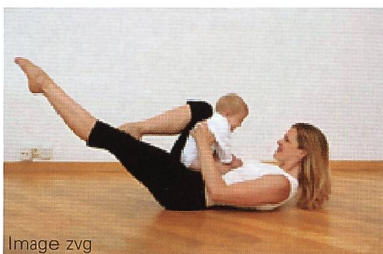
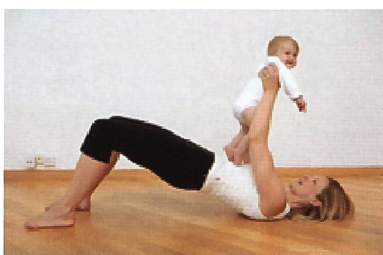


Image zvg

Après une grossesse, beaucoup de femmes sont déstabilisées: elles ne savent pas si elles sont en train de faire les exercices adéquats. Ce sentiment s'allie souvent encore à une grande impatience de recouvrer la forme, et ce, à l'intérieur d'un corps qui a complètement changé.

Des erreurs surviennent souvent lorsque des femmes autrefois actives sur le plan sportif osent faire trop de choses ou les font trop vite.

Les femmes qui, avant la grossesse, ne faisaient que peu de sport, rencontrent souvent un autre écueil. Elles disposent généralement d'une conscience corporelle réduite et, très rapidement, de graves erreurs peuvent se glisser dans leur programme de rééducation périnéale.

De surcroît, les exercices périnéaux qui sont proposés par nombres de cabinets, centres ou hôpitaux ne s'avèrent fréquemment pas satisfaisants. Ils ne sont très souvent pas suffisants parce qu'ils ne vont pas jusqu'à faire transpirer la personne et ne lui procurent de ce fait pas non plus le sentiment d'avoir réalisé un progrès. Sans compter qu'il existe bon nombre de revues féminines présentant des mannequins proposant nombre

d'exercices de rééducation périnéale difficiles à comprendre et le succès promis ne vient dès lors pas. Pas étonnant que les femmes ne soient pas contentes du résultat.

### Klum n'est pas un modèle

Cependant, la pression de vouloir être comme Heidi Klum: «un corps sublime 5 semaines après l'accouchement» reste au-delà de tous les motifs raisonnables une obsession. Dans le cadre d'une saine analyse et en tenant compte de ses propres possibilités, ce désir de poursuivre ce but améliore sans conteste le bien-être personnel.

Une bonne méthode Pilates de rééducation périnéale fournit des directives précises, qui contribuent à fortifier la musculature intime profonde. Elle permet à la jeune maman de ne pas seulement participer de façon passive mais de travailler dans un dialogue vivant avec son corps. C'est ainsi son corps qui va lui donner un feedback et lui indiquer si les exercices sont exécutés correctement et non pas à son détriment.

Ce feedback est si manifeste qu'il en résulte un cycle. Face à ce défi, la femme se sent motivée, elle voit des résultats et elle est rassurée, car elle sent qu'elle a correctement exécuté les exercices.

Pour des centres ou des cabinets, cela représente une occasion optimale de gagner de nouveaux clients. Il existe la possibilité de motiver des clients passifs et de les transformer en promoteurs.

### Pilates comme tendance

Une bonne formation pour la méthode Pilates offre un savant mélange de pratique et de théorie. Elle tient compte des besoins individuels des participants et offre exactement les éléments nécessaires pour travailler avec les clients.

Le cas de figure optimal est réalisé si la formation peut avoir lieu dans ton cabinet ou centre et qu'elle peut donc être spécialement axée sur les besoins concrets. L'engouement pour la méthode Pilates est un phénomène en constant développement et il représente un marché fort d'un énorme potentiel de croissance.

[www.karolinaschmid.ch](http://www.karolinaschmid.ch)

\* Karolina Schmid est responsable de formation pour Pilates à l'école d'aerobics et fitness (SAFS) de Zurich.