

Le « mal de dos », cette expression populaire, témoigne de son omniprésence dans notre société. Il est particulièrement fréquent durant la grossesse. Cependant, les causes des douleurs lombo-pelviennes de la femme enceintes ne sont pas toujours comprises. Au travers de ce travail, nous avons voulu mettre en évidence les principaux changements anatomiques, biomécaniques et physiologiques qui ont lieu chez la femme enceinte afin de mieux comprendre leur impact et leur mise en relation avec les douleurs lombo-pelviennes. Ces douleurs sont souvent considérées comme banales et sont de ce fait ignorées. Or elles peuvent avoir des conséquences néfastes et perturber le quotidien de la future maman. Le thérapeute a donc un rôle à jouer dans ce domaine et notamment d'un point de vue préventif. Nous avons créé, à la suite de nos recherches et avec la collaboration de trois futures mamans, un livret de prévention des douleurs lombo-pelviennes de la femme enceinte comportant des exercices à intensité modérée, des étirements de la musculature pelvienne et des conseils visant à protéger le rachis durant les gestes de la vie quotidienne. Les exercices sont basés selon les principes du Dr Bernadette de GASQUET et selon la méthode Pilates. Ils respectent des recommandations et sont adaptés à l'évolution de la grossesse. Le livret a été testé pendant environ un mois par plusieurs femmes enceintes qui ont répondu, par la suite, à un questionnaire. Nous avons donc pu analyser les ressentis des femmes enceintes et les exercices qui ont posé le plus de difficultés aux futures mamans.

Mots clés : douleurs lombo-pelviennes, femme enceinte, prévention, livret, grossesse.