

---

## Création d'un protocole lombo-pelvi-abdomino-respiratoire chez la femme primipare dans son dernier trimestre de grossesse

**Introduction** : la grossesse s'accompagne de différents changements physiologiques qui peuvent engendrer des conséquences sur le corps de la femme. L'objectif de ce mémoire est de proposer un protocole lombo-pelvi-abdomino-respiratoire accompagnant la femme primipare dans son dernier trimestre de maternité. Il a été construit dans le but de diminuer les conséquences de la grossesse et de l'accouchement.

**Matériel et méthode** : deux groupes ont été constitués : un groupe de trois femmes primipares entrant dans leur dernier trimestre de grossesse (groupe 1 ou groupe témoin) et un groupe de trois femmes ayant accouché de leur premier enfant (groupe 2 ou groupe contrôle). Le premier groupe est vu au cours du troisième trimestre de maternité pour appliquer le protocole. Il est constitué autour de cinq séances. La première séance inclut un bilan pré-partum (anamnèse, interrogatoire, bilan du transverse, bilan du périnée, bilan du rachis, et bilan du diastasis) puis, les autres séances sont consacrées à la transmission des notions de prévention mais aussi à l'apprentissage d'exercices conçus pour la femme enceinte. Ces patientes sont revues pour un bilan post-partum, une fois la visite gynécologique réalisée. Le deuxième groupe n'est vu qu'une seule fois. Nous leur demandons de venir après l'accouchement, une fois la visite gynécologique réalisée, pour faire le même bilan post-partum que le groupe 1. La comparaison des bilans post-partum des deux populations permet d'évaluer l'utilité de ce protocole puisqu'ils ont été effectués avant la rééducation périnéale post-natale.

**Résultats** : la comparaison des bilans post-partum nous indique que les femmes bénéficiant de la prise en charge prénatale présentent plusieurs avantages. Après un accouchement, qui, pour la plupart s'est déroulé sans lésions, nous remarquons une meilleure contraction périnéale dans le groupe 1 (moyenne 4.33 vs. 2), moins d'incontinences, et aucun diastasis abdominal contrairement au groupe 2 (moyenne 7.33 mm). En revanche, la compétence du transverse et les mesures du rachis ne présentent pas de différences notables.

**Discussion/Conclusion** : par le faible échantillon représenté, les résultats sont à modérer. Les patientes ayant suivi cette prise en charge sont satisfaites. Au-delà d'un accompagnement pré-partum, nous espérons que les bonnes habitudes apprises soient pérennes.

**Mots clés** : femme enceinte, pré-partum, prévention, primipare, troisième trimestre de grossesse

---

## The creation of a lumbo-pelvi-abdomino-respiratory protocol for primipare woman in their last trimester of pregnancy

**Introduction** : pregnancy is accompanied by different physiological changes that can have consequences on the woman's body. The aim of this thesis is to propose a lumbo-pelvi-abdominal-respiratory protocol to accompany the primiparous woman in her last trimester of maternity. It was built with the intention of reducing the consequences of pregnancy and childbirth.

**Material and method** : two groups were formed: a group of three primiparous women entering their last trimester of pregnancy (group 1 or control group) and a group of three women that have previously given birth to their first child (group 2 or control group). The first group was seen during the third trimester of maternity to apply the protocol. It consisted of five sessions. The first session included a pre-partum assessment (anamnesis, interrogation, assessment of the transverse, balance of the perineum, assessment of the spine, and assessment of the diastasis). Then, the other sessions were devoted to the transmission of prevention tactics but also to learning exercises designed for the pregnant woman. These patients were reviewed for a postpartum assessment after the completion of the gynecological visit. The second group was only seen once. We asked them to come after delivery and the gynecological visit, to perform the same postpartum assessment as group 1. A comparison of the postpartum assessments from the two populations allows us to evaluate the usefulness of this protocol since they were done before post-natal pelvic reeducation.

**Results** : the comparison of postpartum assessments shows us that women benefiting from antenatal care have several advantages. After delivery, which for the most part proceeded without lesions, we noticed an improved perineal contraction in group 1 (average 4.33 vs. 2), less incontinence, and no abdominal diastasis, unlike group 2 (average 7.33 mm). On the other hand, there were no significant differences in the transverse competence and spine measurements.

**Discussion / Conclusion** : based on the small sample size represented here, the results should be moderated and viewed with caution. The patients who participated in this treatment are satisfied. Beyond a prepartum accompaniment, we hope that the good habits learned are perennial.

**Key words** : pregnant women, pre-partum, prevention, primipary, third trimester of pregnancy