

q. Les douleurs à l'aine

MODULE 2

Les causes

Vers la fin de la grossesse, vous ressentirez peut-être une sensation désagréable de tiraillement ou d'étirement dans l'aine ou sous votre ventre. Cette sensation est causée par le poids de l'utérus qui étire les ligaments qui le tiennent en place. Cette douleur peut être ressentie lorsque vous faites de l'exercice, que vous toussiez ou que vous éternuez. C'est désagréable, mais ce n'est pas grave. Restez active même s'il vous arrive de ressentir ces douleurs.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Tenez-vous bien droite. Une mauvaise posture peut causer cette douleur ou l'aggraver.
- Ne restez pas debout trop longtemps.
- Si la douleur se produit pendant que vous faites des exercices, essayez de voir ce qui la cause et évitez de faire ce mouvement.

En cas de douleur à l'aine :

- Frottez légèrement la partie douloureuse avec des mouvements en cercle. Utilisez une pression très légère en descendant.
- Pour arrêter une douleur soudaine, appuyez-vous contre un objet pour vous soutenir et utilisez les deux mains pour soulever votre ventre. Cela soulagera la pression. Soutenez votre ventre jusqu'à ce que la douleur disparaisse.
- Couchez-vous sur le côté douloureux avec vos jambes pliées contre votre ventre. Cette position réduit la pression sur les ligaments et peut apporter un soulagement rapide.
- Essayez l'exercice de la bascule du bassin à quatre pattes.



Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de services de santé si cela se produit souvent et que c'est douloureux.