

b. La reprise des activités physiques

MODULE 6

Il est également important de reprendre votre activité physique. Recommencez lentement, de préférence par la marche ou la natation. Si vous avez eu des points de suture, assurez-vous qu'ils sont bien cicatrisés et que tout saignement vaginal a cessé. Souvenez-vous que la modération est la clé. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous sentez une douleur ou constatez un saignement accru, cessez votre activité et consultez votre fournisseur de services de santé.



Parlez à votre fournisseur de services de santé avant de reprendre votre activité ou votre sport favori. Au bout de huit semaines, vous devriez être capable de pratiquer vos activités préférées sans restriction.