

# Recommandations pour guider la reprise de la course à pied pendant le post-partum



La maman est-elle à au moins 3 mois après l'accouchement?

**Oui**

Vous pouvez continuer le questionnaire - Retour potentiel à la course à pied si les tests préconisés sont positifs mais le questionnaire peut révéler que la maman n'est pas encore prête

**Non**

Vous pouvez continuer le test si vous êtes à plus de 6 semaines de post partum mais les recommandations pour reprendre la course à pied sont d'attendre au minimum 3 mois après l'accouchement

Examen subjectif et utilisation d'outils mesures validées comme le questionnaire australien sur la santé pelvienne (female pelvic floor questionnaire)

Examen objectif



Bilan du périnée avec un thérapeute spécialisé (sage-femme, masseur-kinésithérapeute)



Evaluation musculaire



IMC <30



Evaluation du diastasis incluant des tests fonctionnels dynamiques et des tests en charge



Examen dynamique en charge, analyse de la foulée et des impacts +/- analyse vidéo



Evaluation de l'épuisement physique (RED-S)



Considérations supplémentaires (allaitement/tissu cicatriciel/sommeil)



Test Psychologique de Dépression Postnatal

Evaluation réussie?

**Oui**

Retour à la course à pied très progressif (avec un maximum de 5km)

**Non**

Programme de rééducation pour la prise en charge des dysfonctions par les professionnels habilités ex : Uro-gynécologue ou le médecin généraliste qui vous orientera vers un rééducateur