

Les facteurs biopsychosociaux multidisciplinaires qui contribuent au retour à la course à pied et à l'incontinence urinaire à l'effort liée à la course en post-partum.



881 femmes en post-partum
questionnaire online



12 semaines

la durée moyenne avant de reprendre la course à pied



74%

reprennent la course à pied en post-partum



36%

atteignent le même niveau qu'avant la grossesse



84%

souffrent de douleurs musculosquelettiques, principalement aux membres inférieurs



29%

souffrent d'incontinence urinaire à l'effort en post-partum

Les facteurs qui influencent le retour à la course à pied en post-partum



courir pendant la grossesse



moins de kinésiophobie



fréquence plus élevée d'entraînements par semaine



sensation de pesanteur pelvienne

Les facteurs qui influencent l'IUE liée à la course



reprise de la course à pied en post-partum



accouchement par voie basse



IUE avant ou pendant la grossesse

Points d'attention



Stimulez les femmes à courir et encouragez-les à nommer les dysfonctions du plancher pelvien.



La sensation de pesanteur pelvienne constitue un plus grand obstacle que l'épisiotomie dans la reprise de la course à pied.



Détectez la kinésiophobie et réfléchissez à comment la réduire pour stimuler le retour à la course.



Tenez compte des douleurs liées à la course et conseillez des exercices progressifs en fonction des entraînements.