

Un nouveau regard sur le retour à la course à pied en post-partum : le cadre des 6 R

Donnelly GM, Moore IS, Brockwell E, Rankin A, Cooke R, British Journal of Sports Medicine 2021

Ce cadre est basé sur une approche biopsychosociale holistique, selon laquelle la sécurité de la maman et du bébé prime avant tout et doit toujours être prise en considération.



Renseignements

Préparez l'athlète à tous les changements biopsychosociaux en l'informant avant l'accouchement des changements liés à la grossesse et à la maternité (prise de poids, fonction du plancher pelvien, santé périnatale, santé mentale). Encouragez-la à continuer à faire des exercices tout au long de la grossesse (sans risque pour la mère et le bébé). Limitez le déconditionnement et anticipez la rétablissement post-partum en planifiant en amont.

Review

Examinez/évaluez l'athlète post-partum et réhabilitez les dysfonctions musculosquelettiques/du plancher pelvien aiguës. Suivez une approche holistique en prenant en considération les aspects biopsychosociaux*.

Restauration

Restaurez le bien-être physique et psychosocial en fonction des besoins individuels et préparez l'athlète à l'aide d'entraînements structurés, comprenant la rééducation du plancher pelvien et, si nécessaire, d'autres aspects de l'approche holistique.

Reconditionnement

Réentraînez l'athlète selon ses exigences sportives physiques et psychosociales. Commencez par une exposition graduelle en fonction du niveau d'entraînement individuel et spécifique. Considérez-la dans son ensemble, en ce compris les aspects biopsychosociaux, et surveillez les symptômes à fur et à mesure que son niveau d'entraînement augmente.

Reprise

L'athlète peut reprendre le sport selon un programme individuel basé sur des connaissances scientifiques et avec un accompagnement lors de la réintroduction au sport de compétition. Réévaluez régulièrement.

Réévaluation

Réévaluez et affinez régulièrement les stratégies biopsychosociales holistiques (e.a. qualité du sommeil, dépistage de RED-S) afin d'améliorer son niveau d'entraînement et de compétition. Réentraînez l'athlète dans sa discipline et optimisez sa performance.

*Les aspects biopsychosociaux de l'approche holistique : traumatisme d'accouchement (e.a. dysfonction de la paroi abdominale, du plancher pelvien ou stress post-traumatique) ; cycle menstruel ; « santé » des seins (e.a. soutien des seins, surtout en cas d'allaitement) ; niveau énergétique (e.a. RED dans le sport) ; facteurs psychologiques (e.a. état de santé périnatale, mentale) ; sommeil (e.a. rythme et qualité du sommeil).