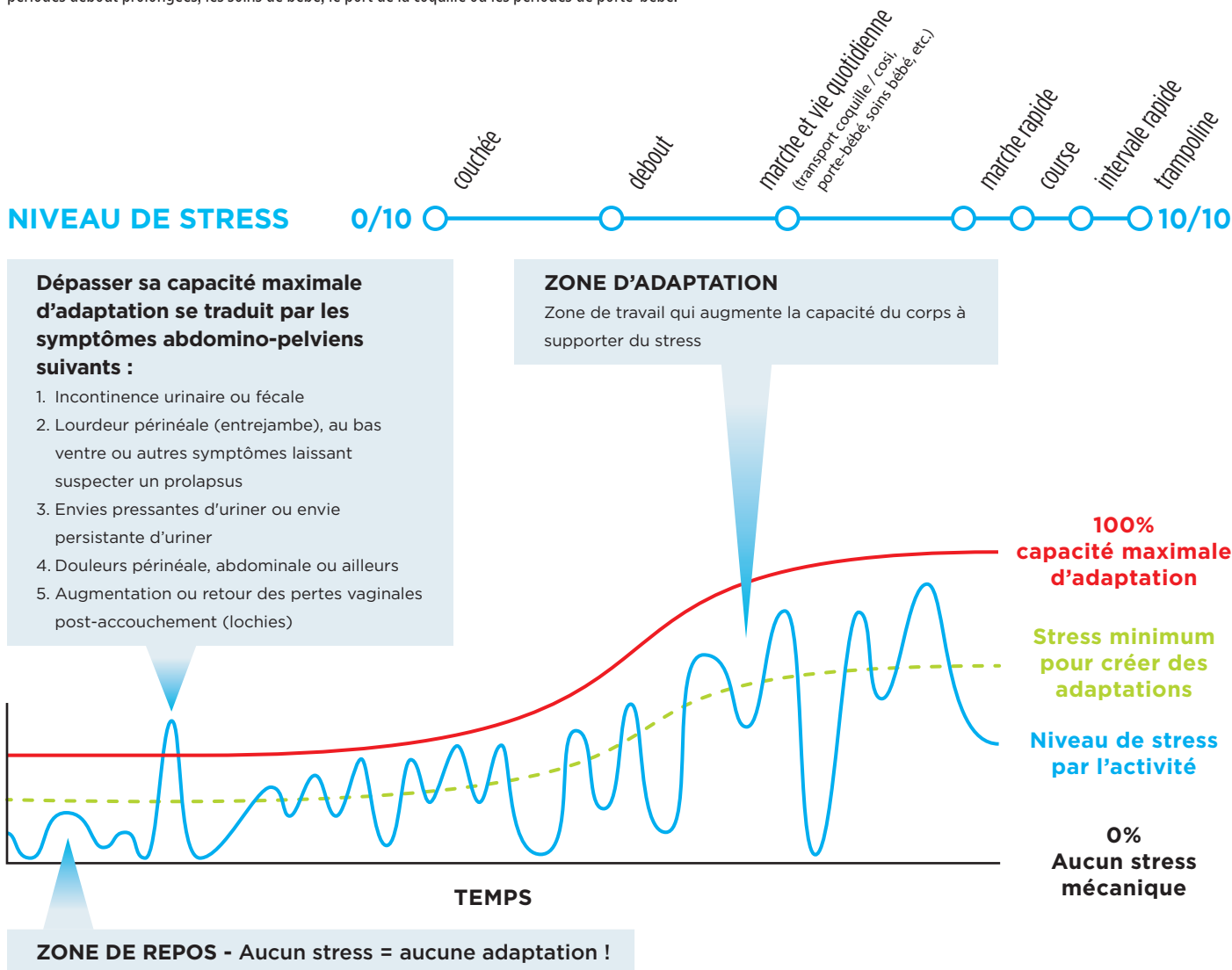


QUANTIFICATION DU STRESS

LE CORPS S'ADAPTE !

Le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Quantifier quotidiennement le stress mécanique appliqué sur le corps est la meilleure façon d'éviter les blessures. Cela est essentiel à considérer en post-partum pour éviter les blessures musculosquelettiques, mais aussi les différents troubles du plancher pelvien (incontinence, descente d'organes, etc.). Le retour à la course doit se faire de façon individualisée et graduelle en post-partum. Si vous avez couru enceinte, vous pourrez fort probablement recommencer plus tôt (si vous n'avez pas de symptômes). Dans la quantification, il sera important de considérer vos activités quotidiennes comme par exemple, les périodes debout prolongées, les soins de bébé, le port de la coquille ou les périodes de porte-bébé.



CONSEILS EN POST-PARTUM

- NE PAS ressentir de symptômes abdomino-pelviens pendant la course ou jusqu'à 24h après la course
- Si vous avez déjà des symptômes abdomino-pelviens dans votre quotidien, le retour à la course NE doit PAS augmenter vos symptômes habituels ou en faire apparaître.