



Limitier les douleurs de la ceinture pelvienne au cours de la grossesse - Fiche conseil

La douleur de la ceinture pelvienne est fréquente pendant la grossesse. Elle touche le bassin et peut être ressentie en marchant, en montant les escaliers, en se retournant dans le lit...

Elle est liée aux changements hormonaux, posturaux et mécaniques de la grossesse, qui modifient temporairement la façon dont les articulations et les muscles du bassin travaillent.

Votre corps n'est pas fragile, vos os ne sont pas déplacés. Cette douleur n'a pas d'effet néfaste sur votre bébé et n'est pas à elle seule une indication de césarienne. La plupart des femmes constatent une amélioration rapide après l'accouchement.

Conseils pour limiter la douleur au quotidien

- Restez active dans la limite de ce que la douleur permet : l'arrêt complet des activités n'est pas recommandé. Adaptez plutôt votre rythme : découpez les activités en périodes courtes, avec des pauses régulières avant que ne survienne la douleur. L'objectif est de trouver un niveau d'activité que vous pouvez maintenir jour après jour, sans provoquer de pic de douleur.
- Dormez sur le côté, avec un oreiller (ou coussin) entre les genoux, évitez les positions asymétriques prolongées.
- Évitez autant que possible les appuis prolongés sur une seule jambe : habillez-vous assise plutôt que debout, montez les escaliers marche par marche.
- Sollicitez l'aide de votre entourage pour les tâches les plus pénibles (portage, ménage, courses).
- Si votre travail cause des douleurs, vous pouvez demander un aménagement à la médecine du travail.
- La ceinture de grossesse peut être utile lors d'activités qui déclenchent la douleur (marche, tâches ménagères, travail), il n'est pas nécessaire de la porter de façon continue.

Reprenez contact avec votre médecin ou votre sage-femme si :

- la douleur ne s'améliore pas malgré les conseils ci-dessus,
- la douleur s'aggrave,
- la douleur entraîne une gêne importante dans vos activités quotidiennes (marche, sommeil, travail).

Consultez un médecin en urgence si :

- vous avez de la fièvre,
- vous perdez du sang ou du liquide par voie vaginale,
- vous avez des contractions utérines,
- vous ne sentez plus votre bébé bouger autant que d'habitude,
- vous avez des difficultés à uriner, ou à sentir le passage des urines ou des selles,
- vous avez une perte de sensibilité au niveau du périnée,
- vous avez des difficultés à bouger les jambes ou à les sentir.