

**Zeitschrift:** Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie

**Herausgeber:** Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker

**Band:** - (1956)

**Heft:** 151

**Artikel:** Gymnastique pré-natale : Gymnastique post-natale

**Autor:** Hodel, M.M.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930766>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Gymnastique pré-natale

En pratiquant la gymnastique avant l'accouchement, une femme, en bonnes conditions physiques, aura une grossesse facile, un accouchement sans complications, et reprendra rapidement sa ligne et son poids normal. Nombre de femmes sont malheureusement loin d'être en bonne forme, mais quoiqu'il en soit, la gymnastique pré-natale leur sera bénéfique.

Il est important de commencer l'entraînement le plus tôt possible, car depuis le sixième mois on ne peut plus tonifier la musculature. On pourra encore toutefois préparer la femme à l'accouchement par une technique de respiration, de relaxation et d'assouplissement.

Il y a lieu d'établir une différence entre un muscle fort et souple, parfaitement maîtrisé, et un muscle noué qui ne peut être qu'un obstacle sérieux lors de l'accouchement.

La première chose à surveiller chez une femme enceinte est la position du bassin et de la colonne vertébrale car, de par son état, elle subit beaucoup plus qu'en temps normal la loi de la pesanteur. Il sera plus facile à une femme ayant une statique exacte de porter son enfant et de s'adapter à son nouvel état.

Il y a deux façons de corriger le bassin et en même temps la lordose lombaire: on peut soit tirer de bas en haut sur la partie antérieure du bassin, c'est ce que font les abdominaux, soit tirer de haut en bas

sur la partie postérieure, ce qui est le travail des fessiers. C'est de la position du bassin que dépend la statique vertébrale.

Chez la femme enceinte, la circulation doit s'adapter en conséquence: Le coeur doit fournir un plus grand travail pour faire face à l'augmentation des vaisseaux dans l'utérus et le placenta. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, son volume tend à créer des pressions sur les grosses veines, occasionnant ainsi des désordres circulatoires qu'il faut chercher à éviter. Il serait donc dangereux à ce moment-là de demander un travail circulatoire supplémentaire. On usera alors d'exercices de ménagement, c'est-à-dire de mouvements venant aider la circulation là où elle est ralentie.

La respiration sera dirigée de manière à éliminer les toxines accumulées dans le sang maternel par l'artère ombilicale.

Dès le début de l'entraînement, on apprendra à la femme à se décontracter segments après segments. C'est très difficile, car on ne peut que compter sur la bonne volonté de la patiente, et il existe peu de moyens pour vérifier si la relaxation est totale. Malgré cela, il faudra faire son possible pour y parvenir parce que c'est une condition capitale pour que la femme puisse conserver le calme et la parfaite maîtrise de ses nerfs tout au long de l'accouchement. La relaxation l'y aidera grandement.

## Gymnastique post-natale

La gymnastique après l'accouchement aidera le retour progressif à l'équilibre circulatoire, à la reconstitution organique et à la forme corporelle normale.

Après un accouchement, le ventre est flasque, ceci n'est pas sans danger, car le phénomène d'aspiration sanguine est pratiquement inexistant. Ce sont les effets de la fatigue de la gestation passée. Le but sera alors l'amélioration de la circulation

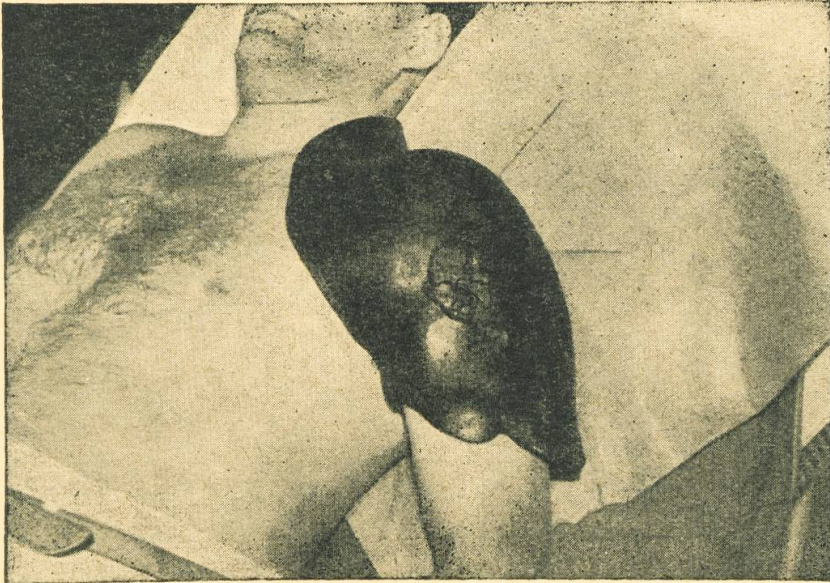
de manière à éviter les phlébites et les thromboses. On choisira les mouvements de circumduction des chevilles et des hanches dont les effets circulatoires ne sont plus à démontrer. On reprendra également les exercices respiratoires.

On fera ensuite retour à la gymnastique habituelle en reprenant progressivement les exercices abdominaux et dorsaux.

*M. M. Hodel.*

# PARAFANGO DI BATTAGLIA

verbindet die Heilwirkung des Fango di Battaglia mit derjenigen der Paraffinpackungen



Anlegen einer Schulterpackung  
(2-3 kg)

Schmutzt nicht, schmiert nicht,  
das Paraffin läuft nicht aus,  
die Haare kleben nicht,  
leicht sterilisierbar.

Tafeln zu 1 kg  
Kartons zu 6 Tafeln  
Klinikpack. zu 24 Tafeln.

FANGO CO. GmbH. RAPPERSWIL SG.

Tel. (055) 22 457

Auch Generaldepot des vulkanischen Mineralschlammes Fango di Battaglia (Säcke zu 50 kg)

## VERBANDARTIKEL

mit Marke



sind Vertrauensartikel

### Chemisch reine Verbandwatte

**Floc** in Zickzack-Lagen und Preßwickeln  
praktischer Watzepfer und Nachfüllpackung  
**Kanta** solide Gazebinde mit festgewobenen, nicht  
fasernd. Kant.; kleinste Breiten 1 und 2 cm

**Gazebinden** in allen Breiten

**Imperma** wasserfester Wundverband

**Excelsior** elastische Idealbinden

**Elvekla** elastische Verbandklammern

**Compressyl** Salbenkompressen, vorzüglich bei Hautverletzungen  
und Verbrennungen

**Rumex** Taschentücher aus Zellstoffwatte

**Hymona** Damenbinden

**Silvis** Gesichtstüchlein

Interessenten lassen wir auf Wunsch bemusterte  
Offerte zu gehen

**Verbandstoff-Fabrik Zürich AG.**

Zürich 8

Seefeldstraße 153

Telephon (051) 24 17

## Weleda-Präparate

### Für die Massage

Spezial-Hautöl für die Massage-  
praxis, sowie Everon Hautfunktionsöl  
für den Wiederverkauf.

### Für das Bad

Weleda-Badezusätze, hergestellt  
aus echten ätherischen Ölen, Rosmarin  
Badezusatz, Edeltannen Badezusatz,  
Eucalyptus Badezusatz, Lavendel  
Badezusatz, Badekräuter etc.

Verlangen Sie Muster und Preise,  
sowie die kostenlose Zusendung der  
«Weleda Nachrichten».

Weleda AG Arlesheim

AZ  
THALWIL

Phafag

## MASSAGE-OEL

Fordern Sie bitte  
Gratismuster an!

belebt und erfrischt die Haut  
und hat einen unaufdringlichen,  
sauberen Geruch. Es dringt oh-  
ne jegliche Schmierwirkung so-  
fort und vollst. in die Haut ein.

PHAFAG AG., Pharm. Fabrik, Schaan (Liechtenstein)

Ti-Bi

A. Bernauer & Co., Hergiswil am See

## Emulsion

geruchbindendes Heilbad  
bei Wundinfektionen  
und Hautkrankheiten

YU-MA bain de boue suisse



en vente depuis 4 ans en suisse allemande,  
s'obtient actuellement aussi **en suisse ro-  
mande**. Spécialement intéressant pour  
Messieurs les Masseurs, instituts d'hydro-  
et Physiothérapie.

Résultats remarquables dans les cas de  
rhumatisme, arthritisme, lumbago, sciati-  
ques, — affections gynécologiques, troub-  
les circulatoires, obésité etc.

La préparation des bains de boue «Yuma»  
est des plus simples: pas de vase, aucun  
salissement, ni de tuyaux bouchés. 2 dl. de  
«Yuma» par bain complet, et c'est tout.

«Yuma»-moorzerat» spécialement indiqué  
pour applications locales, (maillots de boue  
médicinale).

Pour tous renseignements, documentation  
etc. s'adresser au **YUMA-SUISSE romande**  
92 rue de Lac, Morges.



## ● Vegetarier, Vegetarierinnen

wissen das köstliche Aroma biolog.  
gezogener Früchte und Gemüse mit  
gesundem Zellgefüge zu schätzen!

Prospekte und Schriften durch:

Boden-Aktivierung **Rolf Koch** **Kriens 19 / Luzern**  
Ohne chemische Zusätze PS. Wer wünscht Lichtbildervortrag?

## Redaktion:

Für den deutschen Teil: Oskar Bosshard, Dorfsstr. 32 Thalwil  
Für den französischen Teil: A. Ruperti, Avenue D'uey 11 Lausanne  
Administration und Expedition: Schweiz. Masseurverband Thalwil  
Inseratenteil: Buchdruckerei W. Plüss, Zeughausstrasse 17, Zürich 4  
Erscheint 2-monatlich