

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: 17.02.2026

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 quoi qu'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 cœur 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

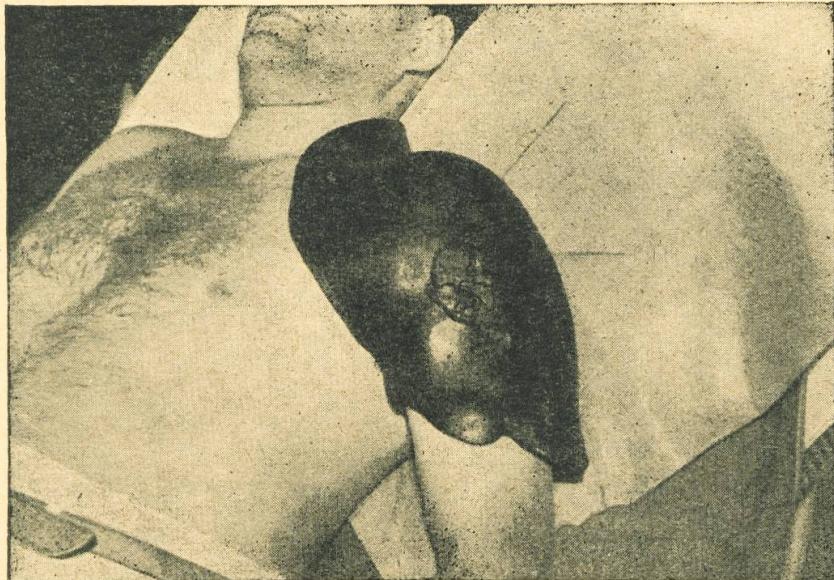
de manière à éviter les phlébites et les thromboses. On choisira les mouvements de circumduction des chevilles et des hanches dont les effets circulatoires ne sont plus à démontrer. On reprendra également les exercices respiratoires.

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

In Zickzack-Lagen und Preßwickeln

Floc praktischer Wattezupfer 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 zugehen

Verbandstoff-Fabrik Zürich AG.

Zürich 8

Seefeldstraße 153

Telephon (051) 24 17

Weleda-Präparate

Für die Massage

Spezial-Hautöl für die Massagepraxis, sowie Eron 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)



A. Bernauer & Co., Hergiswil am See

Emulsion

geruchbindendes Heilbad
bei Wuudinfektionen
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, trou-
bles circulatoires, obésité etc.

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

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

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



SILIZIUM

• 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, Dorfstr. 32 Thalwil

Für den französischen Teil: A. Ruperti, Avenue Druy 11 Lausanne

Administration und Expedition : Schweiz. Masseurverband Thalwil

Inseratenteil: Buchdruckerei W. Plüss, Zeughausstrasse 17, Zürich 4

Erscheint 2-monatlich