

Activité physique et endométriose

C'EST PARTI !

L'activité physique adaptée joue un rôle clé dans la gestion des douleurs pelviennes et de l'endométriose, adénomyose contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie et à un bien-être global.



LES BÉNÉFICES

SUR LE PLAN BIOLOGIQUE :

- ↓ les douleurs pelviennes en réduisant l'inflammation
- ↗ la circulation sanguine et oxygénation des tissus
- ↗ meilleur sommeil
- ↗ la posture et prévient les tensions musculaires associées aux douleurs

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

- ↓ le stress et l'anxiété en modulant le système nerveux
- ↓ réduction de la fatigue chronique
- ↓ charge mentale



LES RECOMMANDATIONS

PÉRIODES ASYMPTOMATIQUES OU DE DOULEURS MODÉRÉES

Fréquence : 3 à 5 fois par semaine

Intensité : Modérée à douce (marche, Pilates, yoga, renforcement adapté)

Durée : 30 à 45 min par séance

PÉRIODES DE DOULEURS INTENSES

Fréquence : 1 à 3 fois par semaine selon la tolérance

Intensité : Très douce (mobilisation articulaire, respiration, étirements)

Durée : 10 à 30 min selon l'énergie disponible



Activité physique et endométriose

C'EST PARTI !



PRÉCAUTIONS & CONTRES-INDICATIONS

- Éviter les exercices hyperpressifs (abdominaux classiques, impacts, soulevés lourds)
- Adapter l'intensité selon les cycles hormonaux et les niveaux de douleurs
- Attention aux postures prolongées qui peuvent accentuer les douleurs
- En cas de fatigue extrême, favoriser la récupération active (ex. respiration diaphragmatique, relaxation guidée)

NOS CONSEILS

- Reprendre l'activité physique de manière progressive
- Pratique d'activités douces : yoga, le Pilates adapté, la natation
- Intégrer des exercices de mobilisation et d'automassage pour soulager les tensions
- Utiliser la respiration abdominale et la cohérence cardiaque pour gérer la douleur
- Adapter l'intensité des exercices en fonction des fluctuations du cycle menstruel

“

L'activité physique adaptée peut devenir un allié précieux pour mieux vivre avec l'endométriose et l'adénomyose, à condition de respecter son corps et ses besoins.

”

Quel professionnel peut m'accompagner ?

- Kinésithérapeutes
- Enseignants en Activité Physique Adaptée
- Maisons Sport Santé



06 25 18 28 70 @ asso.lachaine@gmail.com

www.lachainesportsante.com

52 rue méridienne 76100 Rouen - Rouen