

## BIEN-ÊTRE - Fiche 1

# COMPEX® : LE PARTENAIRE IDÉAL POUR VOUS AIDER À EFFACER LES STIGMATES DE LA GROSSESSE

La grossesse est une parenthèse, le plus souvent heureuse, dans la vie d'une femme qui s'accompagne d'importantes modifications de l'organisme sous l'effet d'un profond bouleversement hormonal. Après l'accouchement, le corps doit retrouver ses formes initiales, ce qui pourra prendre plus ou moins de temps, selon le cas de chaque femme.

Compex® propose des stimulateurs de qualité, dont certains modèles (gamme Fitness) sont plus particulièrement adaptés aux besoins féminins et en particulier à ceux de la jeune Maman.

La période du post-partum va de l'accouchement jusqu'au retour des premières règles et doit être consacrée en priorité à la surveillance médicale pour éviter certaines complications rares, mais toujours possibles de l'accouchement. C'est dans ce contexte, que la plupart des femmes pratiqueront chez leur sage-femme ou leur kinésithérapeute des séances d'électrostimulation périnéales pour rééduquer les muscles constituant le plancher pelvien et prévenir ainsi les risques d'incontinence. Ces séances se feront le plus souvent avec des appareils Compex de la gamme Professionnelle et ne doivent jamais être improvisées avec du matériel inadéquat ni sans la supervision d'un professionnel de santé.

## PROGRAMME SCULPTER MES ABDOS

Lorsque cette rééducation est achevée, il est alors possible de mettre en place à la maison, un programme visant à restaurer la fermeté de la musculature et en premier celle des muscles abdominaux. L'avantage de la technique de l'électrostimulation est d'être pratiquée sans mouvement associé, donc en limitant considérablement les risques de se faire mal au dos, et d'être capable d'imposer d'énormes quantités de travail aux muscles stimulés !

Cependant pour être efficace, quelques conditions supplémentaires sont indispensables :

- Toujours rechercher à travailler à son maximum, c'est-à-dire à progresser régulièrement dans la puissance des contractions générées par la stimulation
- Être régulière dans sa pratique : au minimum 3 séances par semaine pendant 6 semaines est la dose minimale qui permet d'obtenir des résultats vraiment surprenants !

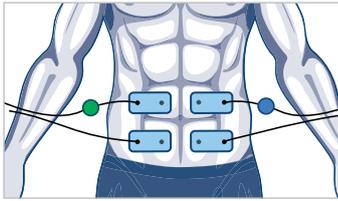
### Programme

### Sculpter mes abdos

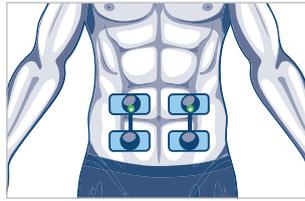
#### Durée du cycle et fréquence des séances

3 séances par semaine pendant 6 semaines  
Être régulière dans sa pratique : au minimum 3 séances par semaine pendant 6 semaines est la dose minimale qui permet d'obtenir des résultats vraiment surprenants !  
*Notez que vous pouvez faire travailler plusieurs groupes musculaires dans la même journée par exemple : abdos, cuisse, bras tout va dépendre du temps que vous avez... Mais qu'il n'est pas recommandé de travailler le même groupe musculaire plusieurs fois le même jour.*

## Placement des électrodes



Placement filaire



Placement sans fils

## Position du corps et Exercices associés



L'exercice le plus simple consiste à se placer en position assise avec les avant-bras qui reposent sur un accoudoir

L'exercice volontaire associé à la contraction simultanée des muscles abdominaux et lombaires consiste à :

- Rentrer le ventre
- Souffler lentement pour vider complètement les poumons en environ 8 secondes
- Faire un effort d'auto-grandissement en rentrant le menton



Lorsque cet exercice est facilement réalisé et que des intensités de stimulation significatives sont atteintes, il est possible de réaliser la séance de stimulation en se plaçant en position de gainage, par exemple en appui facial sur les avant-bras ou sur le côté et de maintenir la position sur 2 puis 3 cycles de contractions. La technologie mi-ACTION du SP8.0 facilite ce type de travail combiné qui accroît encore l'efficacité de l'électrostimulation.

→ Découvrez d'autres exercices associés sur la fiche «Sculpter mes abdos»

## Réglage de l'intensité

**Effet recherché :** Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

**Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !**

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

**Augmentez seulement dans la phase de contraction.**

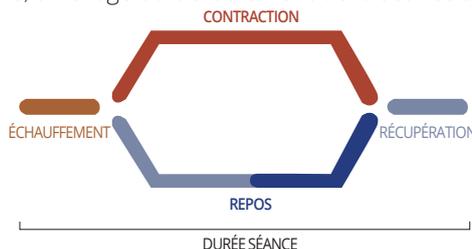
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.

*(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)*

- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



En fonction de la morphologie de chaque femme, une stratégie semblable pourra être mise en place pour les muscles fessiers et ceux des cuisses.

## PROGRAMME JAMBES LOURDES

A côté de cette première utilisation à visée «musclante» qui est la marque de fabrique Compex (celle adoptée par de très nombreux sportifs), la jeune Maman pourra aussi utiliser son stimulateur pour son bien-être et en particulier pour l'aider à se débarrasser de deux manifestations aussi fréquentes que pénibles : les troubles du retour veineux et le mal de dos.

La grossesse est en effet souvent responsable de l'apparition ou de l'aggravation de troubles du retour veineux, en raison de la compression plus ou moins prononcée de gros vaisseaux sanguins situés dans l'abdomen. Le programme «**Jambes lourdes**» pour les cas plus sérieux, est ici d'une efficacité exceptionnelle pour faire disparaître très rapidement la sensation pénible de lourdeur et de tension ressenties au niveau des jambes et des chevilles. Ceci n'est pas étonnant, car la stimulation présente l'avantage de pouvoir associer les 2 moyens reconnus pour apaiser ces douleurs : l'activité musculaire responsable d'un effet de pompage et le déclive, c'est-à-dire les membres inférieurs en position surélevée, ce qui est difficilement réalisable par d'autres moyens !!! La séance dure une vingtaine de minutes, donc facile à mettre en place pendant une sieste de bébé, il suffit de s'allonger sur son canapé avec les jambes surélevées sur quelques coussins. Quelques électrodes adhésives placées sur les mollets et la stimulation peut débuter provoquant une sorte de massage doux et en profondeur qui permet à la fois de vidanger tout le sang qui stagne dans les veines et de décontracter les muscles du mollet.

## Programme

**Jambes lourdes** (ou Récupération active ou Massage relaxant selon le modèle Compex)  
La stimulation extrêmement douce et confortable des muscles du mollet réveille la pompe musculaire et enfin les 7 dernières minutes de la séance consistent en un massage relaxant qui décontracte la musculature

## Durée du traitement

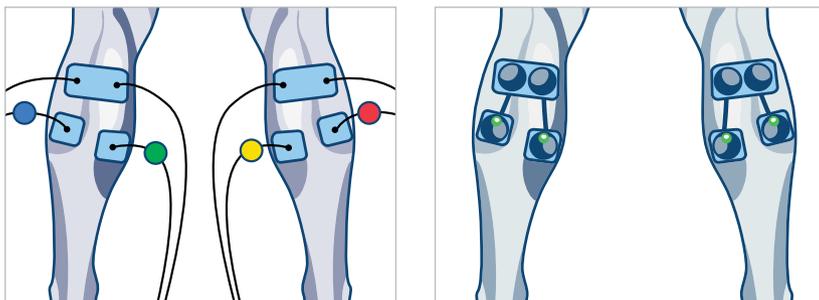
Les séances peuvent être répétées à volonté selon la douleur

## Déroulement du traitement

Possibilité de faire le programme tous les jours, à chaque fois qu'une sensation pénible se fait ressentir (il est préférable de faire une séance en fin de journée)

## Placement des électrodes

*Placement électrodes pour réaliser le programme Jambes lourdes*



Placement filaire

Placement sans fils

## Position du corps



**Position de repos** confortable, allongé ou assis, de préférence avec les jambes surélevées pour bénéficier de l'effet déclive

## Réglage de l'intensité

**Effet recherché** : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

**Pour les appareils non munis de la technologie mi-RANGE**, il faut chercher à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale. Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

**Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE**, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:

-  - Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet
- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»
- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

## PROGRAMME LUMBAGO OU DOULEUR MUSCULAIRE

Nombreuses enfin, sont les jeunes Mamans qui souffrent de douleurs dorsales ou lombaires et ceci parfois pendant de nombreux mois après leur accouchement. Les raisons sont multiples, la prise de poids, la modification de la statique vertébrale (la façon de se tenir), la plus grande élasticité de certains éléments (ligaments...) pendant la grossesse auquel s'ajoute le port du bébé pendant de longues durées chaque jour.

Ces douleurs vertébrales sont en fait sauf exceptions des douleurs musculaires dus à des contractures, c'est-à-dire à un état de contraction involontaire, permanent plus ou moins prononcé.

Lorsqu'elle se prolonge, cette situation aboutit à un engorgement du muscle en nombreuses toxines acides qui empoisonne le muscle, lequel se manifeste alors par des douleurs toujours pénibles.

Bien connu des kinésithérapeutes, une stimulation spécifique appliquée sur les muscles concernés permet d'abord de soulager la douleur en libérant une substance naturelle qui agit contre la douleur (les endorphines), mais aussi et surtout permet d'agir sur la cause même de la douleur en drainant les toxines responsables de la douleur.

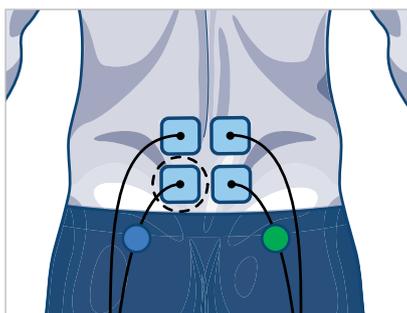
### Programme

**Lumbago** (ou Décontractant selon le modèle Compex)

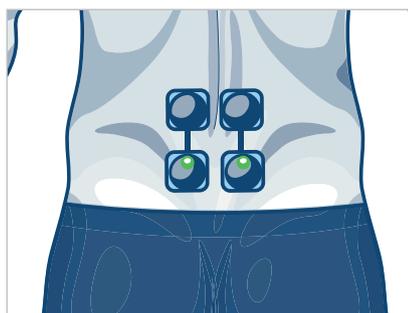
### Durée du traitement

Même si seulement deux à trois séances suffisent en général pour faire disparaître la douleur, il est toujours recommandé d'appliquer une douzaine de séances pour éliminer tout risque de récurrence en restaurant une bonne vascularisation du muscle.

### Placement des électrodes



Placement filaire



Placement sans fils

### Position du corps et Exercices associés



Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

## Réglage de l'intensité

**Effet recherché** : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

**Pour les appareils non munis de la technologie mi-RANGE**, il faut chercher à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale.

Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

**Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE**, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:



- Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet

- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»

# Compex®

Your intelligent training partner

## WWW.COMPEX.INFO

**SUIVEZ-NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE