

# Ostéopathie & grossesse



**L'ostéopathie, par ses techniques tissulaires douces, peut apporter à la femme enceinte et à son enfant, un bien-être certain.**

Lors de la grossesse, il est fréquent qu'apparaissent des troubles fonctionnels :

- mécaniques à type de douleurs coccygiennes, vertébrales avec irradiation vers le nerf sciatique
- digestifs à type de nausées, vomissements, remontées acides, digestions difficiles.
- uro-gynécologiques à type d'infections urinaires, mycoses, sensations de pesanteur au niveau du petit bassin.
- obstétricaux avec présentations difficiles (siège complet ou incomplet, transverse), contractions prématurées ou spasmes utérins.

Toutes ces dysfonctions peuvent être traitées et améliorées par des séances d'ostéopathie régulières au cours de la grossesse.

## **L'ostéopathie pour le confort de la grossesse**

Le suivi ostéopathique apporte à la future maman et à son bébé un bien être certain pour une grossesse harmonieuse, elle permet :

- une meilleure gestion du stress
- l'amélioration des fonctions respiratoires
- une meilleure relation mère-enfant
- l'amélioration des troubles circulatoires.

L'ostéopathie permet une meilleure adaptation de l'organisme aux changements de contrainte tissulaire et aux pressions abdominales liés à la grossesse.

## **L'ostéopathie pour préparer à la naissance**

Toute séquelle de traumatisme du bassin est susceptible de perturber le bon déroulement de l'accouchement. Par son travail spécifique, l'ostéopathe s'assure de la bonne mobilité du bassin, du sacrum et de l'axe vertébral, notamment dans les cas de :

- chute ancienne sur le coccyx
- fracture du bassin, luxation
- accident de voiture
- antécédent de lombalgie
- ancienne péridurale douloureuse.

L'ostéopathie, par sa **technique tissulaire manuelle douce**, est **sans danger** pour la maman et le fœtus. Elle ne dispense en aucun cas d'un suivi obstétrical conventionnel.

Le travail de l'ostéopathe s'intègre alors à part entière dans le suivi de la grossesse par l'équipe médicale (sage-femme, gynécologue, obstétricien).

## **Fréquence des séances & suivi ostéopathique:**

Il est conseillé d'effectuer un suivi ostéopathe tout au long de la grossesse, au moins tous les deux mois et une dernière séance environ quatre semaines avant la date théorique d'accouchement.

Cette dernière séance permettra de contrôler et de rééquilibrer si nécessaire, l'ensemble du bassin afin que tout se passe pour le mieux et le plus naturellement possible évitant ainsi l'utilisation de forceps ou ventouse le jour de l'accouchement.



Schéma 52

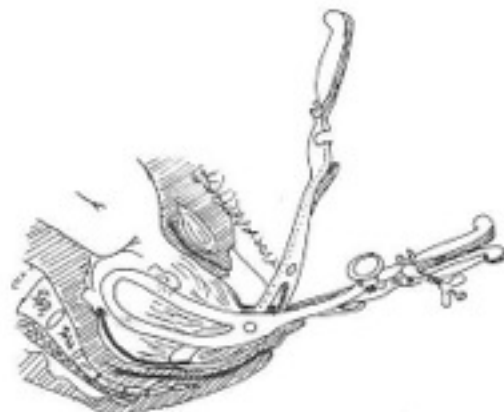
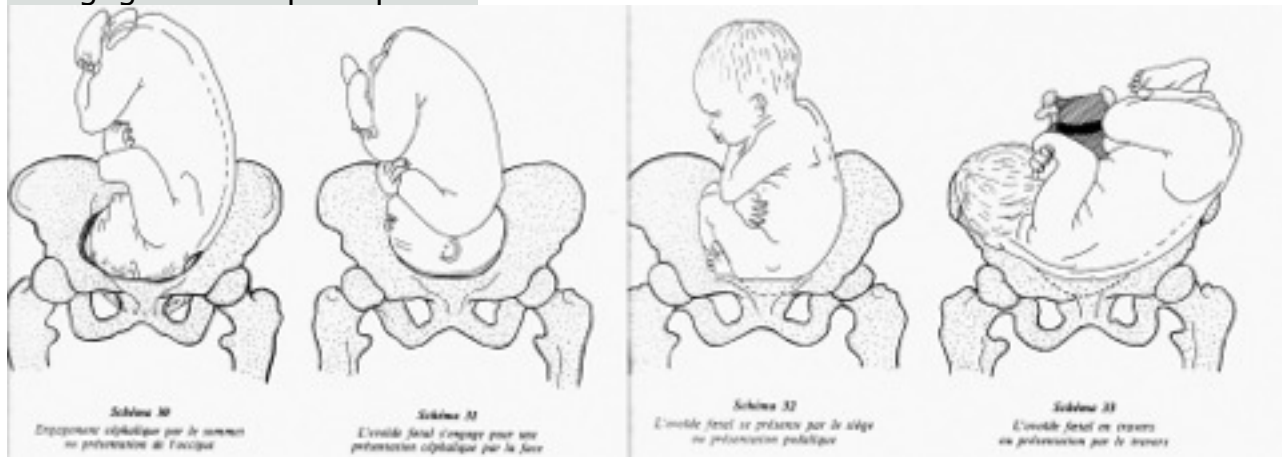


Schéma 53

Dans ce suivi ostéopathe, nous pouvons avoir une action intéressante sur le positionnement du fœtus.

En effet la présentation en siège, peut poser des problèmes obstétricaux voir une césarienne programmée, les techniques faciales et tissulaires peuvent aider le fœtus à se retourner de lui même et ainsi se présenter dans un « engagement céphalique ».



## LE MECANISME DE L'ACCOUCHEMENT EN VIDEO

### L'ostéopathie après l'accouchement

L'ostéopathie prend également toute son importance en suivi d'accouchement, afin de rééquilibrer l'ensemble du bassin après cette longue période de grossesse.

En effet il ne s'agit pas de corriger uniquement les contraintes subies par le bassin pendant l'accouchement, mais de redonner à nouveau un équilibre

tissulaire à toutes les structures mécaniques de l'axe vertébral ainsi qu'un meilleur équilibre de tension au sein du système viscéral (estomac, intestins, diaphragme).

Il faut envisager cette harmonisation deux mois après l'accouchement, au fur et à mesure du re-positionnement du sacrum (postériorisation).

Lors de douleurs importantes post partum liées au passage du bébé, une décoaptation (désajustement) de la symphyse pubienne ou diverses lésions du coccyx peuvent apparaître, justifiant ainsi l'intervention précoce de l'ostéopathe.

Patrick Villette