

Ostéopathie, femme enceinte, nausées, reflux et mal de dos

Les femmes enceintes traitées en ostéopathie constatent le soulagement de leurs nausées, des reflux gastriques, des oedèmes, et de leur mal de dos. Aide la préparation à l'accouchement.

Alors que la grossesse devrait être un beau moment dans la vie d'une femme, certaines futures mamans vivent différentes difficultés les empêchant de vivre pleinement cette belle étape. Le suivi des femmes enceintes en ostéopathie peut souvent permettre à ces dernières de soulager leurs différents malaises, et peut aider à les préparer à l'accouchement.

L'ostéopathe peut accompagner la future maman dans les différentes étapes de sa grossesse pour favoriser un déroulement agréable et naturel. Le but est de la supporter durant ces neuf mois pour diminuer au maximum ses inconforts ou douleurs, et pour la préparer à son accouchement.

Dans le présent texte, nous verrons quelles sont les différentes raisons classiques qui peuvent amener une femme à consulter un ostéopathe durant sa grossesse.

Douleur au dos

Les raisons principales de consultation en ostéopathie chez les femmes enceintes sont probablement les diverses douleurs, principalement au niveau du bas du dos, souvent de type sciatgie. Différents mécanismes normaux durant la grossesse peuvent favoriser l'apparition de ces douleurs.

D'abord, selon le stade de la grossesse, différentes zones de la colonne vertébrale doivent s'adapter à la croissance de l'utérus et du bébé. Pour que ces adaptations soient possibles, les structures qui composent la colonne vertébrale et le bassin doivent être mobiles. Une absence de mobilité pourra entraîner des douleurs à ces niveaux, mais aussi au reste du rachis.

Il faut comprendre que tout le système gynécologique se retrouve fermement attaché aux structures osseuses du bassin par différents ligaments (ligaments larges, ronds, utéro-sacrés). La croissance de l'utérus sollicite ces ligaments plus qu'aux autres moments de la vie. Si l'utérus n'est pas bien centré dans le bassin, il peut amener une traction inégale sur un côté du bassin via ces ligaments. Cette tension pourra perturber la biomécanique normale des articulations du bassin (sacro-iliaques, lombo-sacrées, symphyse pubienne, sacro-coccygienne) localement, et aussi, par compensation, d'autres zones de l'organisme, par exemple le reste de la colonne vertébrale ou les coxo-fémorales (hanches). Ces perturbations sont souvent responsables des douleurs au dos que ressentent les femmes enceintes.

Au niveau hormonal, la relaxine (produite principalement durant les deuxième et troisième trimestres) augmente l'élasticité ligamentaire du bassin, dans le but de permettre son ouverture lors de l'accouchement. Cette diminution de la stabilité du bassin peut aussi faire ressortir la présence de blocages mécaniques préalablement présents et causer des douleurs lors de la grossesse.

Les sensations incommodantes de lourdeur dans le bas-ventre peuvent aussi souvent être soulagées en travaillant le système ligamentaire gynécologique et le bassin, et en s'assurant de la libre mobilité de l'utérus avec les structures voisines.

Finalement, plusieurs muscles, comme les psoas, les pyriformes ou les muscles du plancher pelvien (périnée), sont très sollicités durant la grossesse et l'ostéopathe pourra enseigner des exercices à sa patiente pour en augmenter la souplesse, donc le confort.

Nausées

Les nausées du début de grossesse sont normalement causées par des changements hormonaux. En ostéopathie, on pourra travailler sur différents éléments anatomiques comme l'estomac, le foie ou les régions reliées plus spécifiquement à la sécrétion hormonale pour aider à diminuer ces malaises courants au premier trimestre de la grossesse.

Reflux gastrique

Plus la grossesse avance, plus l'utérus monte dans la cavité abdominale. Cette poussée vers le haut des différents organes touche éventuellement l'estomac, ce qui favorise les reflux gastriques. L'ostéopathe pourra libérer l'estomac et le diaphragme, qui est si important dans le mécanisme de la fermeture du sphincter supérieur de l'estomac (le cardia).

De plus, il pourra conseiller à sa patiente de favoriser de petits repas, plus fréquents, parce que l'estomac a maintenant de la difficulté à prendre toute la place qu'il lui faut.

Œdème

Les femmes enceintes observent souvent la présence d'œdème (enflure) au niveau de leurs pieds, chevilles et/ou jambes, et aussi parfois au niveau de leurs mains et poignets.

Ces œdèmes sont parfois accompagnés d'engourdissement dans les extrémités dues à une compression nerveuse secondaire au surplus de liquide présent.

On peut dégager, en ostéopathie, différentes structures (comme les membranes interosseuses des membres supérieurs et inférieurs) pour favoriser un meilleur retour veineux et lymphatique, donc une diminution de l'œdème. De la même façon, l'ostéopathe pourra agir efficacement sur la circulation sanguine des membres inférieurs lors de l'apparition incommode et parfois douloureuse de varices.