# L'ostéopathie chez la femme enceinte

#### > La grossesse :

Pendant neuf mois le corps de la femme enceinte ne cesse d'évoluer et de s'adapter. Durant la grossesse, l'organisme de la future maman va devoir faire des efforts d'adaptation pour assumer les contraintes mécaniques liées à la croissance du bébé. Le développement du fœtus sera optimal dès lors que l'environnement maternel sera équilibré et sans tension.

Le bassin maternel, la colonne vertébrale et le caisson abdominal vont s'organiser de manière à répondre aux contraintes mécaniques et physiologiques engendrées par le mobile fœtal.

Le corps de la maman subit donc des modifications afin de laisser au bébé toute la place qui est nécessaire à son développement.

Ces modifications vont entrainer des adaptations sur le corps de la future maman :

- Adaptation viscérale, le fœtus en se développant, augmente la masse de l'utérus qui va parfois comprimer certaines structures : vessie (miction plus fréquente), estomac (reflux, aigreur), colon-rectum (constipation, hémoroïdes), intestins (ballonnement), pancréas (diabète gestationnel), diaphragme (souffle court); et en contraindre d'autres à s'étirer : les ligaments ayant des attaches multiples au niveau lombaires, sacrum, bassin, utérus, ou sur les organes digestifs. Leur perte de mobilité aura pour effet : un transit plus ou moins accéléré ou ralenti, et une augmentation/diminution de la mobilité du bassin
- Adaptation posturale : au cours de la grossesse, la maman adapte sa posture afin de soulager les tensions qu'elle ressent dues au poids du bébé, qui déplace son centre de gravité vers l'avant et l'invite à modifier sa façon de se tenir pour ne pas perdre son équilibre. Ces tensions augmentent sa lordose lombaire (cambrure) et accentuent les phénomènes de tensions sur les disques inter-vertébraux et

les structures ligamentaires. De plus, la laxité ligamentaire ainsi que la modification du tonus musculaire du fait de l'imprégnation hormonale vont également entrer en jeu dans cette adaptation posturale.

Ces modifications mécaniques « physiologiques » (hormonales) peuvent entrainer des *troubles fonctionnels* ou augmenter l'intensité de troubles déjà présents avant la grossesse.

En effet, s'il existait au préalable certains dysfonctionnements au niveau du bassin de la maman, de ses lombaires, de son système digestif, la croissance utérine ne se fera pas de manière optimale et pourra entrainer des phénomènes encore plus douloureux.

# L'harmonie anatomique de la mère est primordiale pour l'harmonie du fœtus.

Pourrons apparaître alors différents maux :

- **Troubles mécaniques** : dorsalgies, lombalgies, sciatique, douleur sacrum/coccyx/hanches...
- **Troubles digestifs**: ballonnements, reflux, nausées, constipations...
- **Troubles circulatoires** : jambes lourdes, maux de tête, hémorroïdes...
- **Troubles gynécologiques** : spasmes, douleurs au rapport

Si ces douleurs sont typiques de la grossesse elles ne sont pas une fatalité pour autant.



### Quand faut-il consulter votre ostéopathe ?

#### Dès le début de la grossesse:

Il est conseillé de consulter un ostéopathe en début de grossesse et ensuite à chaque trimestre afin de surveiller les tissus en constante adaptation aux changements du corps pour que la femme enceinte puisse se sentir détendue tout au long de sa grossesse.

#### En fin de grossesse:

Aux alentours du 8ème mois, l'ostéopathe réalise un travail spécifique sur le petit bassin, le diaphragme ainsi que sur les différentes articulations du bassin et de la colonne vertébrale permettant à la future maman d'être dans les meilleures conditions pour l'accouchement.

#### Après l'accouchement:

Cette consultation permet de faire un bilan post-partum de l'état général du corps. L'ostéopathe rétablira l'équilibre des articulations et tissus mis en jeu lors de l'accouchement permettant ainsi une récupération physique plus rapide, un bon équilibre musculo-squelettique et une détente générale. Elle peut être envisagée entre le premier et le deuxième mois après l'accouchement, ou plus précocement en cas de douleurs. Pour dénouer les tensions, prévenir les déséquilibres, une consultation post-natale n'est jamais superflue, pour le bébé comme pour la maman.





# > Quel est le rôle de l'ostéopathe ?

L'ostéopathe, durant la grossesse, a 2 objectifs:

- **Soulager** les désagréments et douleurs liés à la grossesse.
- ♣ Participer à l'adaptation posturale de la mère autour du fœtus dans une dynamique de confort et de prévention. L'harmonie du fœtus et son confort dépendent essentiellement de l'équilibre de l'organisme maternel.

L'ostéopathe permet au fœtus d'effectuer sa croissance dans un environnement propice et harmonieux.

# > Quelques mesures préventives pour vos lombaires :

En premier lieu, il faut insister sur le *contrôle du poids...* La bonne règle est d'accepter de grossir d'un seul kg par mois, avec une tolérance de 1kg.

Il est donc raisonnable en fin de grossesse d'avoir pris 10kg. Une loi mécanique de bras de levier nous précise que ces 10 kg vont correspondre à une surcharge de **40kg sur les vertèbres lombaires** (notamment les disques intervertébraux), et le bassin! Imaginez ce que cela donne lorsque survient une augmentation de 15 à 20kg! Cette limitation dans les excès alimentaires prévient les lombalgies, les sciatiques dites de grossesse, pouvant également être dues à l'hyperlordose lombaire (cambrure marquée qui apparait.

De plus, l'excès de poids entraine dans bon nombre de cas la survenue d'un diabète gestationnel, pathologie pouvant être néfaste pour vous et le fœtus mais qui peut également perdurer après l'accouchement chez certaines femmes.

Pour rappel ces douleurs, même si elles sont très pénibles, limitent la prise de médicaments anti-inflammatoires et antalgiques toxiques pour le fœtus. Certains médecins sont nuancés quant aux médications, mais afin de protéger le bébé, le moins, c'est le mieux! Deuxièmement, pour éviter d'accentuer ce phénomène d'hyperpression au niveau lombaire, on se méfiera des *ports de charges* et surtout des *mouvements de rotations* qui sont à risques pour les disques intervertébraux lombaires.

Pour mieux faire, il faut utiliser son corps entier pour effectuer les mouvements de rotations. Il faut penser à tourner depuis les épaules jusqu'au lombaire et continuer le mouvement en tournant le bassin et en pivotant sur sa jambe d'appui, sans que celle-ci soit fixée.



