

VOTRE GROSSESSE

Bravo ! Vous attendez un bébé ! Vous allez avoir besoin de prendre soin de vous et de votre dos car les modifications morphologiques et physiologiques que vous allez vivre sont d'une importance primordiale pour le bon développement de bébé, le bon déroulement de votre grossesse et de votre accouchement.

DOULEURS DE LA FEMME ENCEINTE

Lors des grossesses, certaines femmes souffrent de douleurs vertébrales et de sciatique. C'est surtout lors des trois derniers mois, où les changements physiologiques de la maman sont les plus importants, que les douleurs apparaissent.

Le changement structural qui accompagne la grossesse entraîne un déplacement du centre de gravité de la mère suite à la prise de poids et suite à la position que prend le fœtus dans le ventre de la mère. Le bébé se localise en avant du sacrum et va provoquer une hyperlordose (c'est à dire une forte cambrure) lombaire du fait de son poids et du liquide amniotique. Le centre de gravité de la mère se déplace vers l'arrière déplaçant ainsi le poids de la mère sur les talons.

Ce nouvel équilibre force le corps à fonctionner de manière différente afin de retrouver un équilibre. Une sollicitation de certains muscles et ligaments qui, à l'ordinaire le sont moins, entraîne une souffrance de ceux-ci. De plus, le changement de la courbure lombaire déplace le poids et les forces de mouvement sur les facettes articulaires des vertèbres au-lieu de reposer sur le corps vertébral.

Toute la physiologie de la future maman change. Le taux hormonal d'oestrogène et de relaxine augmente et va imbibé tous les ligaments afin de faciliter le passage du bébé. Cette souplesse ligamentaire va faire souffrir les articulations sacro-iliaques (au niveau du bassin) qui se relâchent et qui portent tout le poids du corps, entraînant ainsi une souffrance vertébrale.

Cette souffrance vertébrale peut se traduire par une sciatique ou une sciatalgie, processus mécanique qui montre la souffrance du corps qui cherche à se stabiliser.

Afin d'éviter ces douleurs à la future maman, il faut tout d'abord vérifier de manière préventive la stabilité du bassin et l'équilibre vertébral avant la grossesse. Puis, au fur et à mesure de l'évolution de bébé, rentabiliser l'appareil locomoteur afin d'autoriser au corps un meilleur équilibre et une meilleure répartition des forces de gravité afin de soulager le travail des lombaires et du bassin.

PREPARATION à L'ACCOUCHEMENT

En donnant au corps son fonctionnement optimal tout en libérant les articulations bloquées, le chiropracteur ou l'ostéopathe va vous autoriser à être plus adaptative au changement de votre corps.

Lors de la phase d'accouchement, le fait d'avoir libéré votre bassin, les deux articulations sacro-iliaque de votre bassin vont pouvoir s'ouvrir et votre sacrum s'échapper en arrière créant ainsi un espace plus grand et plus élastique pour le passage de bébé.

L'accouchement sera plus simple si le corps arrive à travailler de façon optimale.

APRES L'ACCOUCHEMENT

Lors du passage de bébé, toutes les structures de votre corps ont subi d'énormes forces de dilatation et notamment au niveau de votre bassin et de la symphyse pubienne.

Le chiropracteur et l'ostéopathe sont là pour aider votre organisme à récupérer de ces efforts articulaires, surtout si vous avez fait le choix d'accoucher sous péridurale.

En effet la péridurale est une anesthésie de la partie inférieure de votre corps par injection de substance au niveau des lombaires. Dans ce cas là, le corps étant anesthésié, n'a plus les repères qui lui sont nécessaires pour ré-emboîter tous les os et ligaments car ses informations lui sont supprimées par l'anesthésiant. Ainsi, le chiropracteur ou l'ostéopathe vous aiderons à retrouver une bonne mécanique du bassin, ce qui permettra au périnée (muscle du petit bassin) de mieux récupérer.

Et n'oubliez pas de faire vérifier votre bébé car si pour votre organisme l'accouchement a été une épreuve, pour le sien aussi...