

Jean Luc Sagniez

Docente EOS - European Osteopathic School



Lors de sa grossesse, la femme enceinte va subir des modifications physiologiques (hormonales...) et mécaniques (augmentation de la masse de l'utérus...).

L'organisme doit s'adapter à ces modifications.

Ces transformations peuvent entraîner des troubles fonctionnels (douleurs) ou accentuer ceux déjà présents avant la grossesse.

Troubles fonctionnels pouvant survenir pendant la grossesse

Troubles mécaniques : Douleurs lombaires, sciatalgies, douleur du sacrum, du coccyx...

Troubles digestifs : Nausées, difficultés à digérer, reflux gastro-oesophagiens, ballonnements, troubles du transit...

Troubles circulatoires : jambes lourdes, hémorroïdes, maux de tête...

Troubles gynécologiques : spasmes...

Autres : Difficultés à respirer ou point de côté.

Ces troubles fonctionnels résident dans les modifications du corps de la femme pour accueillir le fœtus. L'utérus, augmentant de volume, va refouler certains organes abdominaux. Cette modification de l'utérus peut entraîner des troubles digestifs entre autres.

De plus, au niveau vertébral, le volume de l'utérus augmentant, la lordose physiologique (ou cambrure) s'accroît. Ceci est accompagné d'une horizontalité du sacrum qui peut être à l'origine de tensions de certains ligaments, mais également d'une augmentation de la pression sur les disques intervertébraux. Toutes les transformations peuvent être génératrices de lombalgies, voire de sciatalgies.



Quand faut-il consulter un ostéopathe ?

Il est conseillé de consulter (en dehors de toute contre-indication énoncée par votre pédiatre) :

Avant la grossesse :

Pour préparer le corps de la future maman à l'arrivée du fœtus, afin que l'organisme puisse s'adapter au mieux aux changements qu'il va subir. Si des douleurs sont déjà présentes, il est important de se faire traiter afin d'éviter que ces douleurs augmentent pendant la grossesse. En cas de difficultés de conception, d'infertilité fonctionnelle ou idiopathique, l'ostéopathie peut être une solution à envisager : une bonne mobilité du bassin et de ses structures environnantes est indispensable pour une bonne fonction viscérale (utérus, ovaires, trompes...) et met toutes les chances de votre côté pour une bonne conception.

Pendant la grossesse :

La grossesse impose un bouleversement corporel important. La femme enceinte subit des modifications physiologiques et mécaniques, pouvant entraîner des troubles fonctionnels (voir plus haut). De plus, il est important de préparer le bassin maternel à l'accouchement, afin de permettre un meilleur relâchement des structures maternelles et d'assurer un bon équilibre du bassin et de la colonne vertébrale, et ainsi un environnement optimal pour le développement fœtal. L'ostéopathe aide également la future maman à établir un climat de détente et de confiance indispensable à une naissance plus sereine e plus aisée.

Après l'accouchement :

Une consultation post-natale doit être envisagée pour rééquilibrer certaines structures perturbées lors de l'accouchement (périnée, bassin, coccyx.....). Il est préférable de faire cette séance avant la rééducation périnéale ou abdominale, pour que le kinésithérapeute ou la sage femme puisse travailler sur un bassin équilibré.