



**Poliambulatorio
SaluSanGiorgio**

**Via Fariselli n° 1
San Giorgio di piano (Bo)**

Tel. 051 892108

polsangiorgio@salusangiorgio.it

www.salusangiorgio.it

Osteopatia e gravidanza

L'**Osteopatia** è una **medicina manuale**, si occupa di **riattivare la biomeccanica** del corpo umano attraverso **tecniche manuali delicate indolori** e nel pieno rispetto della fisiologia, in qualsiasi fascia di età anche durante la **gravidanza** ed il **post-partum**.

Il corpo della donna durante la **gravidanza** è sottoposto a molti sforzi ed importanti variazioni posturali per adattarsi alla crescita del feto. Il bacino, la colonna vertebrale e la cavità addominale, varieranno la forma sotto le sollecitazioni biomeccaniche e fisiologiche generate dallo sviluppo del feto, stimolando importanti adattamenti posturali.

Il **bacino** si prepara alla buona fuoriuscita del feto, conservando una buona mobilità sacro-iliaca con l'aiuto degli ormoni, ma è vulnerabile alle diverse forze a cui viene sottoposto durante la gravidanza ed il parto. Certe tensioni possono avere un effetto sul sistema nervoso ed influenzare anche il post-partum.

La **colonna vertebrale** varia l'ampiezza delle sue curve per far fronte all'aumento del peso e alla forma della pancia. Tutto si sviluppa naturalmente se **bacino e colonna vertebrale sono in equilibrio**, in caso contrario possono insorgere dolori articolari e non solo.

Come e quando si creano i **problemi articolari** è facile intuirlo: un incidente, una caduta sul bacino, un qualsiasi evento traumatico, una postura scorretta sul lavoro o mentre si studia, una cicatrice per un intervento chirurgico, così come l' **episiotomia durante il parto**. Tutti questi "traumi" possono alterare il buon funzionamento e l'equilibrio delle articolazioni del corpo, in particolare del bacino e della colonna vertebrale.

Se il corpo della futura mamma non è in equilibrio funzionale durante la gravidanza ed il parto, possono crearsi problemi articolari, circolatori, digestivi, respiratori e ginecologici.

Quando è utile consultare l'osteopata?

- **Prima della gravidanza**, per **preparare il corpo della futura mamma** ad una buona mobilità del bacino e delle strutture circostanti in modo che possa adattarsi meglio ai cambiamenti posturali durante lo sviluppo del feto. E' di fondamentale importanza **riattivare la mobilità articolare** limitata o bloccata.
- **Durante la gravidanza**, al fine di permettere un **migliore adattamento del corpo della futura mamma** alle variazioni di stress dei tessuti durante la gravidanza.

Tra i **disturbi funzionali** che possono verificarsi in **gravidanza**, l'**Osteopata** può trattare:

- **disturbi meccanici**: mal di schiena, sciatica, dolori al sacro e coccige, neuropatia femorale, false sciatiche, blocchi dell'articolazione sacroiliaca;
- **patologie gastrointestinali**: nausea, difficoltà di digestione, gonfiore addominale, rigurgito, stipsi, dolore addominale;
- **disturbi circolatori**: mal di testa, gambe pesanti ed edemi.
- **disturbi ginecologici**: spasmi, contrazioni dolorose;
- altri disturbi: problemi respiratori, stress, ecc.

- **Durante il parto** ... in alcuni paesi nel mondo l' **Osteopata** può essere presente in sala parto.
- **Dopo il parto**, quando il corpo della madre deve adattarsi al suo **nuovo status**. I muscoli perineali sono stati molto stressati durante l'espulsione soprattutto se c'è stata episiotomia. Quando è utile riequilibrare alcune strutture che hanno sofferto durante il parto (perineo, bacino, coccige ...) e la postura in generale.

La valutazione Osteopatica è anche raccomandata prima di qualsiasi **riabilitazione del perineo**.

L'**Osteopatia in gravidanza** ha due obiettivi:

- **alleviare** il disagio e il dolore associato con la gravidanza.
- **migliorare** l'adattamento posturale della madre intorno al feto in un **comfort dinamico**.

Armonia e comfort del feto dipendono principalmente dall'**equilibrio della mamma**.

L'Osteopata permette al feto di fare la sua crescita in un ambiente favorevole, migliorando la mobilità della sua "sala giochi" (la pancia della mamma).

L'**Osteopata** può rilevare questi blocchi e correggerli prima che causino dolore; da qui la necessità di consultare l'Osteopata regolarmente durante la gravidanza. Le tecniche manuali dell'Osteopata sono dolci e non invasive, prevengono problemi che renderebbero più difficile il parto e problemi al neonato.

L'osteopatia è anche prevenzione.

