

GRAVIDANZA: AIUTO OSTEOPATICO CON TRATTAMENTO MANIPOLATIVO

GRAVIDANZA, GESTAZIONE, OSTEOPATIA, PARTO, DONNA, VISCERE, MAL DI TESTA, MAL DI SCHIENA

L'aiuto osteopatico in gravidanza è sempre più richiesto per via dei trattamenti dolci e non invasivi che l'osteopata offre alla donna, con l'obiettivo di alleviare le problematiche che possono affliggerla durante la gestazione.

Attraverso l'aiuto osteopatico in gravidanza, infatti, la donna riceve un supporto per tutto il corso della gestazione, fino al momento del parto.

L'aiuto osteopatico in gravidanza, grazie alla figura dell'osteopata, si avvale di tecniche non invasive ma efficaci, donando alla futura madre il supporto necessario ad accompagnare l'importante cambiamento strutturale che il suo corpo andrà a subire .

Durante i mesi di gravidanza possono insorgere nella donna diversi disturbi funzionali per cui l'aiuto osteopatico risulta molto importante, evitando che questi processi possano ostacolare la gravidanza o portare a problematiche più gravi.

Il corpo della donna durante la gestazione va incontro a continui cambiamenti fisiologici, la figura dell'osteopata può essere fondamentale per alleviare possibili problemi dovuti a questa condizione, come ad esempio:

- dolori dovuti al cambio di peso e quindi posturali
- cambiamenti viscerali
- variazioni nella circolazione
- sciatalgia
- difficoltà nella respirazione
- mal di testa
- dolori alle gambe
- problemi intestinali
- mal di schiena

Fin dai primi mesi di gravidanza, l'osteopata dovrà affiancare la mamma fino al momento del parto.

Dal terzo mese di gravidanza in poi, la donna subisce cambiamenti importanti nel corpo ed è possibile l'insorgenza di lombalgia e dorsalgie, principalmente dovute

all'aumento di peso. Nei mesi successivi, possono comparire anche altri disturbi interni all'organismo, che coinvolgono le viscere e l'apparato urinario.

Tutti questi disturbi si manifestano soprattutto per via dell'aumento volumetrico dell'utero, che va a premere sugli altri organi riducendone le funzionalità. In queste fasi, l'aiuto osteopatico in gravidanza facilita l'adattamento uterino, evitando così ulteriori coinvolgimenti da parte dell'intestino e degli arti inferiori.

Inoltre, grazie a trattamenti manipolativi, l'osteopata potrà rendere più funzionale il sistema respiratorio diaframmatico, migliorando la circolazione dei liquidi corporei.

Nella fase finale della **gravidanza**, il fisico della donna e nello specifico il bacino e l'osso sacro, devono essere preparati all'arrivo del nascituro, e raggiungere la giusta mobilità necessaria al momento del parto: tutte le strutture e gli apparati coinvolti, con l'aiuto osteopatico in gravidanza, riusciranno ad acquistare la giusta flessibilità nei movimenti.

Inoltre, tramite la manipolazione apportata dall'osteopata, tutte le strutture muscolari collegate al pavimento pelvico verranno mantenute con la giusta elasticità, per agevolare il passaggio del feto e portare meno traumi possibili sia alla madre che al nascituro, durante la fase finale del parto.

La figura dell'**osteopata** e l'aiuto osteopatico in **gravidanza** garantiranno lo svolgersi del parto nel migliore dei modi, assicurando alla madre un parto sereno ed evitando al neonato possibili complicazioni (es. **plagiocefalia**). Per tutti questi motivi la figura dell'osteopata è fondamentale durante tutta la gestazione e specialmente in sala parto, per risolvere tutte quelle problematiche che l'atto del parto comporta, prima molto spesso sottovalutate.

OSTEOPATIA E GRAVIDANZA

La gravidanza è un momento molto speciale per una madre in attesa e il suo bambino non ancora nato. Durante la gravidanza il corpo subirà grandi cambiamenti in un periodo di tempo relativamente breve. Per adattarsi ai cambiamenti di dimensioni e peso, il corpo rilascia un ormone chiamato relaxina. Ciò consente ai legamenti di tutto il corpo di ammorbidirsi ed allungarsi, aiutando la tua postura ad adattarsi man mano che il bambino cresce.

Se il tuo corpo si adatta bene a questo aumento di dimensioni e peso, generalmente sperimenterai dolore e disagio minimi. Se il tuo corpo ha difficoltà ad accogliere questi cambiamenti, può essere posto un eccessivo sforzo sulla colonna vertebrale, sul collo e sulle spalle causando dolore e disagio.

COME PUO AIUTARE IL TRATTAMENTO OSTEOPATICO DURANTE LA GRAVIDANZA?

Gli osteopati aiuteranno a supportare questi cambiamenti posturali identificando le regioni del corpo che non si muovono o si muovono troppo. Usano una varietà di tecniche delicate per migliorare la mobilità, alleviare lo stress nei muscoli, tendini e legamenti, dando al tuo corpo più spazio per adattarsi durante la gravidanza.

Gli osteopati hanno esperienza nel trattamento delle seguenti condizioni:

- Mal di schiena lombare
- Sciatica (dolore alle gambe)
- Dolore sacro-iliaco
- Cintura pelvica e dolore alla sinfisi pubica
- Dolore alla costola
- Spalla e mal di schiena
- Mal di testa
- Sindrome del tunnel carpale

Lesioni precedenti possono limitare la capacità del tuo corpo di adattarsi, quindi predisponendoti a dolori durante la gravidanza. Durante il trattamento è spesso necessario liberare lo stress cronico e il travaso da lesioni pregresse e traumi, in particolare nel bacino e nella zona lombare. Ciò non solo aiuterà ad alleviare il sintomo di presentazione, ma ridurrà anche la possibilità di una recidiva dando al tuo corpo più spazio per adattarsi durante il resto della gravidanza.

COME AIUTA L' OSTEOPATIA POST- PARTO?

Sebbene la gravidanza sia un processo naturale, è fisicamente impegnativa e può mettere a dura prova il corpo della madre. La posizione del bacino e del sacro è facilmente alterata durante il parto perché i legamenti del bacino sono in uno stato così rilassato. Questo non solo può creare disagio a livello locale e a breve termine nella zona lombare e pelvica, ma può anche avere implicazioni a lungo termine, poiché il resto del corpo compensa lo squilibrio.

È comune per le neo mamme provare i seguenti dolori post-partum:

- Parte bassa della schiena e bacino
- Cintura pelvica e dolore alla sinfisi pubica
- Il mal di schiena durante e dopo l'allattamento
- Dolore al collo e mal di testa
- Dolore al polso