



Jeunes Mamans

Vous venez faire votre rééducation des Abdominaux mais Avez-vous fait votre séance d'ostéopathie Post-partum ?

Pourquoi une séance d'ostéopathie avant :

L'accouchement est un moment fort dans la vie d'une femme. Après 9 mois de grossesse, une petite merveille (ou parfois plusieurs !) va pointer le bout de nez. Mais avant cela, le corps va être soumis à rude épreuve...

Que la venue de bébé se fasse par voie basse (voie naturelle) ou césarienne, cela nécessite beaucoup d'efforts de la part du corps. Le bassin va s'écarter, le sacrum et le coccyx vont être mobilisés, le diaphragme fortement sollicité et les fibres musculaires du périnée vont s'étirer afin de permettre le passage du bébé.

L'accouchement provoque un changement brutal tant au niveau physique qu'au niveau hormonal.

Il est donc important qu'un ostéopathe fasse un bilan quelques semaines après l'arrivée de bébé.

Si la femme ne présente pas de douleurs particulières (en dehors de la sensibilité du périnée), **il est conseillé d'attendre 6 semaines avant de consulter**, car faut laisser le temps à l'utérus de reprendre sa place et sa taille.

Il est toujours intéressant de vérifier que le corps est en équilibre et ce, même si la femme se sent bien, le but étant de prévenir d'éventuelles douleurs dans le futur.

Pour d'autres, voici ce qui peut amener à consulter un ostéopathe :

- **Douleurs de dos**, de bassin, de coccyx, de symphyse pubienne
- Douleurs au point de péridurale, pouvant créer par la suite des lombalgies
- **Maux de tête**, pouvant aussi être en lien avec l'anesthésie
- Troubles digestifs, **les organes se retrouvant abaissés d'un coup**
- Accouchement par césarienne : penser à toujours faire vérifier votre cicatrice qui ne devra comporter aucune **adhérence après cicatrisation** afin d'éviter des déséquilibres dans le futur
- Déchirure, **épisiotomie**, ...
- Troubles urinaires, ...

Enfin, l'ostéopathie est aussi conseillée avant la rééducation périnéale et abdominale.

Il est en effet beaucoup plus profitable pour la femme de rééquilibrer son corps avant de le rééduquer et le renforcer musculairement. Chaque élément reprendra ainsi plus facilement sa place et sa fonction.