

FERTILITÉ, BIEN-ÊTRE DE LA GROSSESSE, APRÈS-ACCOUCHÉ

L'OSTÉOPATHIE, UNE AMIE QUI VOUS VEUT DU BIEN

Favoriser la conception, vous soulager dès le premier trimestre ou après l'accouchement... En quelques séances, cette médecine manuelle peut vous remettre d'aplomb, et plus encore ! Explications de notre spécialiste.

AVEC CATHERINE ROD DE VERCHÈRE, OSTÉOPATHE*



Tout le monde connaît plus ou moins l'ostéopathie mais lorsqu'on interroge sur son efficacité, on obtient cette réponse : « Euh, c'est bon pour les problèmes de dos, non ? » Oui, mais pas que ! Avec ses mains qui exercent palpations et manipulations, l'ostéopathe décèle les tensions, déséquilibres et blocages qui peuvent causer infertilité, maux de dos, ventre qui pèse et constipation pendant la grossesse, inconfort (sexuel ou autre) après la naissance de bébé, etc. Quel que soit le problème rencontré, le professionnel libère le mouvement des structures – os, tissus, articulations, organes

– pour qu'elles « bougent » harmonieusement. C'est tout le fonctionnement de l'organisme qui s'améliore. De la magie ? Non. Une très bonne connaissance du corps humain.

INFERTILITÉ

En ostéopathie, on ne travaille pas sur des stérilités dues à un utérus mal formé, une imperméabilité totale des trompes ou une endométriose sévère. Mais sur les causes possibles d'hypofertilité, d'infertilité idiopathique (sans cause réelle repérée par les médecins) et de fausses couches à répétition. Il suffit d'un blocage au niveau de l'utérus ou

d'une trompe pour que l'œuf ne s'installe pas. Ou d'une cicatrice à l'entrée du vagin (qui altère la qualité de la muqueuse et entraîne un écoulement trop rapide du sperme à l'extérieur après un rapport sexuel), d'un urètre spasmodique (entraînant cystites et mycoses à répétition et favorisant un milieu acide, honni des spermatozoïdes). Vous êtes sceptique? Sachez qu'un célèbre professeur spécialiste de l'infertilité envoie certaines de ses patientes à Catherine Rod de Verchère, notre ostéopathe. Si ça n'est pas une preuve que l'ostéopathie peut être efficace!

UNE MALPOSITION DE L'UTÉRUS

Tout mauvais positionnement de l'utérus (rétro-, latéro-, anté-version ou flexion, utérus effondré) peut entraîner une infertilité. Par exemple, un utérus positionné bas –

son grand bonheur, Françoise s'est retrouvée enceinte après quelques semaines. Au passage, elle a vu disparaître la douleur qu'elle ressentait parfois pendant les rapports sexuels.

DES TROMPES PARTIELLEMENT BOUCHÉES

Les trompes peuvent être obstruées (ou une seule d'entre elles) partiellement sans que cela se voie à l'hystérographie – la radio des trompes et de l'utérus. De ses doigts, l'ostéopathe repère si la trompe est douloureuse, ce qui signe une malposition ou des adhérences. Il la travaille en externe, en maintenant l'ovaire pendant qu'il l'étire, pour lui rendre sa souplesse. Ainsi, elle retrouve sa perméabilité de bout en bout, ce qui libère le passage pour l'œuf.

Ça marche? Une à trois séances suffisent généralement. Julie*, elle, a débuté une grossesse le mois suivant.



après une naissance notamment – et son manque de mobilité perturbent la nidation de l'œuf dans la muqueuse. L'ostéopathe travaille donc en externe (sur le ventre) et en interne (via le vagin) pour redonner à l'utérus sa mobilité dans toutes les directions.

Ça marche? Ce type d'infertilité peut parfois se résoudre en une ou deux séances. Ce fut le cas de Françoise**. Les examens médicaux effectués précédemment montraient une bonne ovulation et la perméabilité de ses trompes. Le problème venait donc a priori de l'utérus, que Catherine Rod de Verchère a « travaillé » pour rectifier sa position. A

DES OVAIRES CONGESTIONNÉS

Durs au toucher, ils occasionnent des douleurs dans le bas-ventre et peuvent être source d'infertilité. L'ostéopathe les masse en externe, étire la trompe, le ligament utéro-ovarien (reliant les ovaires aux trompes et au bord supérieur externe de l'utérus) et le ligament large (qui soutient l'utérus). Grâce à cette manipulation, la circulation sanguine nécessaire à l'ovulation est améliorée.

Ça marche? En une à trois séances. Consultez AVANT l'ovulation et la formation des ovocytes (dans les jours suivant les règles). Sinon, l'ovaire est plus difficile à déceler.

PENDANT LA GROSSESSE

L'ostéopathe n'a pas son pareil pour régler l'ensemble des petits troubles qui rythment ces neuf mois : maux de dos, constipation, nausées, digestion difficile, problèmes de sommeil, pesanteur en fin de grossesse, etc. La plupart des causes de fausse couche également. Voici quelques exemples parmi d'autres.

LA FAUSSE COUCHE

Elle peut survenir très précocement et passer plus ou moins inaperçue – les règles arrivent en retard et sont très abondantes. Dans ce cas, c'est la nidation de l'œuf qui pose problème : il ne « tient » pas sur la muqueuse utérine. L'ostéopathe travaille la position de l'utérus, sa mobilité, la qualité de sa muqueuse afin que la circulation sanguine nourrisse correctement tous les tissus. Ainsi, l'œuf pourra s'accrocher – environ six à sept jours après la rencontre de l'ovocyte et du spermatozoïde – avec succès.

Lorsqu'il s'agit de fausses couches à répétition, après une FIV ou pas, l'œuf fécondé s'installe mais ne tient pas non plus. En cause le plus souvent, la muqueuse de l'isthme de l'utérus – la partie du milieu, très musculeuse, entre le fond et le col. L'isthme est retenu par des ligaments ronds, or ces derniers peuvent se rétracter, devenir durs et tendus, et entraver la bonne circulation sanguine nécessaire à la nidation. Il est fréquent que ces ligaments ronds aient souffert après un choc à califourchon (à vélo, à cheval ou sur une barre) pendant l'enfance. Rétractés, ils empêchent l'utérus de se dilater.

Ça marche ? Même lorsqu'un traitement médicamenteux ou une FIV est nécessaire, une consultation chez un ostéopathe peut améliorer les choses. Il faut compter une à trois consultations. Dans le cas de ligaments ronds rétractés, la manipulation externe est efficace.

LES PROBLÈMES DE DOS

Cas classique pendant la grossesse, la lombalgie. Dès la fin du premier trimestre, il arrive que la cinquième vertèbre glisse légèrement en avant sur le sacrum placé juste en dessous. La raison : le déplacement du centre de gravité de la future maman. Alors, le dos se creuse et les muscles se contractent. Aïe, aïe, ça fait mal !

Ça marche ? Une à deux séances sont nécessaires.

UN BÉBÉ QUI PÈSE

Au fil de la grossesse, le ventre grossit et le dos se creuse de plus en plus. De plus, le fœtus « pousse » vers le bas et pèse de tout son poids, ce qui est très inconfortable pour la future mère. L'ostéopathe peut aider le fœtus à « remonter ». Comment ? En entourant de ses mains l'utérus à partir de l'isthme, il le pousse vers le haut tout en le bougeant latéralement et en rotation pour qu'il retrouve une mobilité et une position haute, plus confortables.

Ça marche ? Une seule séance suffit, la future maman est bien soulagée et le fœtus a davantage de place pour se mouvoir ! Notre ostéopathe Catherine Rod de Verchère a souvent entendu de la bouche des futures mères venues la consulter : « C'est super, on dirait que j'ai "perdu" deux mois de grossesse ! »



Une consultation pour bébé ? Oh oui !

Et le plus tôt est le mieux. Pourquoi ? Parce que le nouveau-né a subi des contraintes pendant la grossesse et à sa naissance. Il a supporté des contractions plus ou moins fortes ; a manqué de place dans l'utérus ; est né très rapidement, « en boulet de canon » ; l'accouchement a duré très longtemps ; le bébé est sorti à l'aide des forceps ou par césarienne, etc. Ces circonstances ont pu laisser des traces sur son crâne (déformé, bonjour les otites), sur ses pieds (en dedans), au cou (un torticolis), à l'épaule (microluxation), au coccyx (bloqué), etc. Ce qui occasionne raideurs, maux de ventre, attitude scoliotique, nombreux pleurs, etc. Une seule séance suffit le plus souvent.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Une consultation chez un ostéopathe est idéale un mois et demi après la naissance du bébé. Le spécialiste procède à une «révision générale», viscérale, articulaire et crânienne. Il insiste sur les régions douloureuses, s'attarde sur le sacrum (os constitué par la soudure des 5 vertèbres sacrées et reliant le bassin au dos) et le coccyx, la cicatrice éventuelle de césarienne ou de l'épiso. Puis vient la sphère gynécologique: vérification en interne de la position de l'utérus et du col, des trompes, etc. mais seulement lorsque cela s'avère nécessaire. Quelques exemples...

UNE CICATRICE D'ÉPISIOTOMIE DOULOUREUSE

Il arrive que l'épisiotomie cicatrise mal, entraînant des rapports sexuels difficiles et des douleurs à la pénétration. L'ostéopathe procède à une révision gynécologique en interne et fait fondre la cicatrice en la massant (ce que peut faire une sage-femme si vous en avez une sous la main).

Ça marche ? En une séance, l'affaire est le plus souvent réglée. Comme pour Julie** qui est venue voir Catherine Rod de Verchère quelques mois après son accouchement pour des rapports sexuels devenus pénibles car douloureux.

L'URÈTRE CONGESTIONNÉ

L'urètre est le petit canal qui part de la vessie et permet l'évacuation de l'urine. Après l'accouchement, il peut être «frisé» ou «spasmé» ce qui entraîne des douleurs au moment des rapports sexuels prolongés et favorise les infections. Masser le conduit de l'urètre en interne enlève spasmes, risques de cystite et douleurs.

Ça marche ? Une séance suffit. Plus de congestion, plus de douleur et plus d'infections!

UNE POSITION ANORMALEMENT BASSE DE L'UTÉRUS

C'est assez fréquent lorsqu'on a dû appuyer fortement sur le ventre pour faire sortir le bébé en urgence ou si les contractions ont été assez brutales. Peuvent apparaître des pesanteurs et des douleurs pendant les rapports sexuels. L'ostéopathe travaille par voie interne le système ligamentaire et vasculaire de l'utérus, qui remonte.

Ça marche ? En une séance, l'affaire est réglée. C'est tout bénéf pour une potentielle deuxième naissance à venir.

* Coauteure de *Le guide de l'ostéopathie*, Albin Michel.

** Citée dans le livre de Catherine Rod de Verchère.

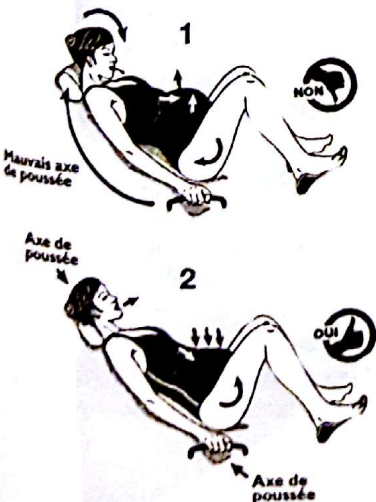
La meilleure façon de pousser

Pendant l'expulsion du bébé, il est fréquent que la femme soit allongée sur le dos. Dessin 1 : elle tient de ses mains des poignées situées de part et d'autre de la table d'accouchement. Ses pieds reposent dans les étriers. Si elle soulève la tête en la maintenant vers l'avant, plie les bras et pousse sur le « respirez-bloquez-poussez », l'axe de poussée est dévié vers l'arrière, et les

hémorroïdes sont favorisées. Si son ventre se distend et se gonfle par insuffisance des abdominaux, le bébé est poussé vers l'avant, et non vers la sortie.

Selon notre ostéopathe, le mieux est d'utiliser la méthode de Luc Guillaume, un kinésithérapeute et formateur. Son concept abdominal* préconise que la future mère sollicite ses muscles abdominaux. Dessin 2: elle souffle en descendant les côtes, en basculant le bassin en rétroversion (dos collé sur la table) et en rentrant le nombril (le ventre). Cela se fait en expulsant l'air, en soufflant bouche ouverte, le tout sans propulser la tête vers l'avant. L'axe de poussée étant ainsi bien dirigé, la tête du bébé sort plus facilement.

* Concept ABDO-MG
www.ifg-formations.eu



CIRDH Frans Veldman
 Centre International de Recherche
 et de Développement de l'Haptonomie

VI^e CONGRÈS INTERNATIONAL D'HAPTONOMIE
HAPTONOMIE ET PRÉVENTION
19 ET 20 MARS 2016
 CITÉ DES SCIENCES PARIS - LA VILLETTE

L'haptonomie, science de l'affectivité permet une approche de l'humain dans sa globalité. L'Affectif réunit le corps et l'esprit pour faire du Sujet une unité affectivo-somato-psychique.

De la conception à la fin de vie dans l'espace de la corporalité et le temps de l'histoire de chacun, elle renouvelle totalement l'approche de la prévention. Prendre soin, éduquer au sens le plus large du terme en mettant toujours au premier plan l'Affectif, constitue à tout instant une démarche préventive et humanisante.

Les communications seront présentées soit en conférence, soit en "carrefours" d'échanges entre praticiens.

Ce congrès s'adresse à toutes les personnes concernées par les questions de santé et d'éducation.

Renseignements et inscriptions

<http://evenements.haptonomie.org>

Tél. : 06 70 18 89 16