

Osteopatia e Gravidanza



Lo scopo del trattamento osteopatico è quello di donare alla mamma un benessere ed un equilibrio che le permetteranno di vivere una gravidanza serena, accompagnandola ad un parto il più possibile naturale e privo di complicazioni.

Durante i mesi che vanno dal concepimento al parto sia la donna che il nascituro subiscono dei cambiamenti importanti e importanti.

Il feto cresce sia di misura che in attività funzionale e trasforma se stesso adattandosi all'ambiente in cui è ospite.

La donna attua un cambiamento strutturale anatomico e fisiologico principalmente dedicato all'ospite appena arrivato, accomodando la sua struttura corporea in modo tale da ottenere il miglior equilibrio possibile per questa convivenza.

Il bambino che cresce nel grembo materno porta ad uno spostamento del centro di gravità associato ad importanti cambiamenti posturali, i quali saranno necessariamente integrati nell'equilibrio generale della nuova coppia.

Le possibilità di adattamento sono davvero infinite ma a volte capita che qualche parte della struttura non riesca ad adeguarsi al cambiamento creando un conflitto funzionale, compatibile con la vita ma decisamente scomodo, energeticamente dispendioso ed impegnativo da un punto di vista fisiologico (perdita di Equilibrio-Confort-Economia).

In questi casi può accadere che sia la donna che il bambino soffrano per la perdita di questo confort strutturale, associando a questa situazione dei compensi fisiologici ed organici sia da una parte che dall'altra: il nascituro potrà ad esempio assumere delle posizioni anomale nel tentativo di sfuggire alle tensioni subite, mentre la donna potrà vivere dei disagi fisici come il mal di schiena, la cefalea, la nausea, il vomito, le alterazioni dell'umore o del ritmo sonno-veglia e perturbazioni vascolo-nervose che nel loro insieme potranno influire sulla formazione del piccolo ospite.



Attraverso un buono stato di salute della madre il bimbo potrà crescere in un ambiente sicuro e confortevole. L'osteopatia riserva una attenzione particolare a questa meravigliosa espressione di vita a due, lavorando in maniera accurata ed estremamente piacevole.



Un osteopata si adopera per aiutare le due strutture a recuperare l'armonia necessaria ad una gravidanza sana e piacevole, mediante un riequilibrio manuale della struttura corporea materna, è in grado di liberare il corpo da fastidiose tensioni e rilanciarne i normali ritmi vitali.

L'osteopata si occupa di aiutare la donna a mantenere il miglior equilibrio possibile durante questi nove mesi e di preparare la pelvi ed il bambino al futuro impegno del parto.

Rendendo elastico il pavimento pelvico ed il centro tendineo del perineo si può ad esempio evitare un travaglio doloroso ed un parto difficile riducendo enormemente la necessità di episiotomie.

Esistono manovre di una delicatezza incredibile ma estremamente potenti che possono indurre con maggiore facilità il travaglio e riarmonizzare la posizione del feto all'interno del quadro osseo del bacino, favorendone la naturale discesa nel canale uterino.

Lavorando sui plessi nervosi e sul sistema cranio sacrale è possibile stimolare o inibire alcune attività delle mucose e dei tessuti muscolari, rendendo più confortevole il travaglio e facilitando l'attività osteo-muscolare durante la fase del parto.

L'osteopatia risulta utile nei mesi successivi alla nascita sia alla puerpera che al bambino, riarmonizzando la struttura ossea della pelvi dopo il passaggio fetale, migliorando notevolmente i disagi vascolari e muscolo tendinei occorsi durante le dilatazioni e le spinte del parto.

La donna utilizza il suo corpo superando i limiti strutturali ai quali era stato abituato fino alla data del concepimento. Con il parto effettua quello che uno sportivo di alto livello compie durante una prestazione agonistica al limite delle possibilità strutturali.

Ne consegue una fase di recupero estremamente importante e degna di attenzione, onde evitare l'insorgere di patologie funzionali post-parto quali:

**Lombo-sciatalgie - Algie pelviche e vertebrali
Cruralgie - Edemi degli arti inferiori - Incontinenze
Ptosi viscerale – Prolassi viscerali – Cefalee - Tendiniti**



Osteopatia Neonatale



Un trattamento osteopatico è in grado di prevenire dolori e contratture che potranno infastidire la discesa del bambino lungo il canale uterino, diminuendo le difficoltà del parto e migliorando notevolmente la fase del travaglio.

Se la discesa ed il parto saranno difficoltosi, oltre le necessità naturali, questo potrà favorire alcuni disturbi nel lattante: coliche addominali, problemi della suzione, rigurgiti, disturbi del sonno, irritabilità, infezioni ricorrenti delle vie aeree superiori come faringiti, otiti, riniti, sinusiti, adenoiditi.

Questo perché la compressione che il cranio riceve impegnando il canale uterino può determinare delle irritazioni dei nervi cranici che non sempre saranno ben risolte da parte del neonato.

Sia che il parto avvenga in maniera naturale o che si renda opportuno un cesareo ci saranno temi di pertinenza osteopatica quando l'adattamento fisiologico strutturale non sia tornato alla normalità.

Un parto cesareo può risultare eccessivamente “comodo” per il bambino, il quale non riceverà le stesse stimolazioni ottenute impegnando il canale uterino.

Il parto eutocico induce chiaramente uno stress fisiologico utile ai due organismi impegnati nel travaglio, stimolando delle reazioni vitali propizie alla vita.

Quando però i limiti fisiologici della struttura vengono superati possono instaurarsi delle patologie organiche più facilmente che in chiunque altro.

È importante sapere che il passaggio della testa nel canale del parto determina un modellamento delle ossa craniche ed uno stimolo meccanico fondamentale per un corretto sviluppo di tutto il corpo. Se questo viene a mancare, come in caso di parto cesareo, l'intervento dell'osteopata sarà necessario per favorire una crescita più fisiologica e naturale possibile.

Si possono inoltre verificare delle alterazioni nel movimento di alcune ossa del cranio non ancora saldate che, durante lo sviluppo del neonato, potranno evolvere in diverse disfunzioni causando anche problematiche di tipo visivo ed oclusale.

Le alterazioni a carico della colonna e del sacro possono dare luogo a manifestazioni posturali che si evidenzieranno durante la crescita come scoliosi, dismetrie e dimorfismi degli arti inferiori (ginocchio varo o valgo, alterazioni dell'arco plantare, osteocondriti).

Deve risultare chiaro che non sempre questo accade. Come detto in precedenza le possibilità di adattamento della struttura umana sono molteplici ed un aiuto osteopatico diviene fondamentale lì dove questo adattamento non si sia verificato.

Ogni lavoro svolto sul neonato verrà accuratamente spiegato ai genitori, i quali potranno essere istruiti ad eseguire delle semplici manovre di aiuto strutturale.

Queste posture di mantenimento osteopatico (PMO) sono importanti sia per le necessità terapeutiche sia per l'intimità familiare nelle quali vengono svolte. Un trattamento ricevuto da un genitore ha un potenziale terapeutico notevolmente elevato.

Alcuni disagi legati alle principali fasi della gravidanza:

1°-3° Mese: Nausea, cefalea, edema

3°-6° Mese: Cistite, stipsi, lombalgia, digestione

6°-9° Mese: Sciatalgie, pubalgie, varici, emorroidi, difficoltà respiratorie, mal posizioni fetali

