

La prise en charge en ostéopathie d'une femme enceinte varie en fonction de l'avancée de la grossesse et bien entendu de la patiente.

Chaque traitement sera différent et totalement adaptée à la personne.

Pour ce faire, l'ostéopathe va utiliser un ensemble de techniques (structurelles, fasciales, myotensives, viscérales, crâniennes, etc).

Un ostéopathe travaille différemment sur une femme enceinte de moins de 3 mois, de 5 mois ou de plus de 8 mois.

Pensez à consulter un ostéopathe spécialisé en périnatalité.

## Pendant la grossesse :

Tout au long de la grossesse, votre ostéopathe est là pour soulager vos différents maux. Nausées, douleurs ligamentaires du début de grossesse à la lombalgie en passant par les reflux, votre ostéopathe saura vous prodiguer les meilleurs soins possibles mais également vous donner des conseils et astuces pour faciliter la grossesse ou l'accouchement.

## En post-partum :

3 semaines après l'accouchement et surtout avant le début de la rééducation périnéale, l'ostéopathie va vous aider à récupérer de votre grossesse en travaillant sur votre bassin, l'abdomen et les autres structures sur lesquels la grossesse et l'accouchement ont pu avoir des répercussions.



# Enceinte, quand consulter un ostéopathe ?

## 1 mois avant l'accouchement :

Il est conseillé de consulter 3 semaines - 1 mois avant le terme afin de bien préparer le bassin et de lever tous les blocages ostéo-articulaires qui pourraient gêner le passage du bébé. Ceci permettra de faciliter l'accouchement mais aussi la récupération post-partum.



# Ostéopathie Pour la Femme enceinte

Brochure d'information



A propos de

## Formations

- Diplôme d'ostéopathie du CEESO Paris
- Spécialisation en 3 ans en ostéopathie périnatale et pédiatrique (formation OPP niveau 3)
- Certification KT3 (expert) en Kinésio-Taping

*Marie Messenger*

Ostéopathe spécialisée en  
périnatalité et pédiatrie

09.72.50.51.92

[www.osteopathe-nandy-77.fr](http://www.osteopathe-nandy-77.fr)

116 chemin des Tournesols  
77 176 Nandy



# L'Ostéopathie de la femme enceinte

Une consultation en ostéopathie pour une femme enceinte ressemble beaucoup à celle d'un autre patient mais présente tout de même quelques spécificités tant sur l'interrogatoire que sur les techniques. D'où l'importance de consulter un praticien spécialisé dans la périnatalité.

Lors de l'entretien, l'ostéopathe va poser des questions spécifiques à la grossesse et regardera les dernières échographies, alors pensez à les lui apporter. Ceci va lui permettre de savoir comment adapter la prise en charge et quelle attitude avoir afin d'effectuer la meilleure prise en charge possible et la plus réconfortante.

Lors des manipulations, l'ostéopathe va adapter ses techniques en fonction du stade de la grossesse. En effet, un ostéopathe ne travaille pas de la même façon sur une femme enceinte de moins de 3 mois que sur une femme à quelques jours du terme.

Votre praticien va également vous donner des conseils afin de vous soulager plus vite mais aussi pour éviter que le problème ne réapparaisse. N'hésitez pas à lui poser des questions et à lui parler de toutes vos inquiétudes. La consultation dure en moyenne 45 minutes, donc en parlant tout en vous manipulant, votre ostéopathe pourra répondre à vos questions sur l'accouchement, la péridurale, la césarienne, la grossesse, etc. Aucune question n'est bête, vous n'avez jamais reçu de cours autour de la grossesse, votre ostéopathe saura vous répondre ou vous réorienter.

De la lombalgie, à la préparation à l'accouchement en passant par la sciatgie, les motifs de consultation sont nombreux, votre ostéopathe saura vous soulager et vous conseiller au mieux.

**Saignements**  
**Contractions importantes**  
**Placenta praevia**  
**Grossesse alitée**

N'hésitez pas à demander conseil à votre ostéopathe

## Motifs de consultation



### Lombalgie :

La lombalgie, c'est-à-dire une douleur dans le bas du dos, est très fréquente chez les femmes enceintes.

Enceinte, lorsque le bébé grandit, il tire de plus en plus vers l'avant. Ceci va déporter le centre de gravité vers l'avant et pour éviter que la future maman ne tombe vers l'avant, cette dernière va être obligée de solliciter ses muscles paravertébraux et ses lombaires. A force, cela peut être source de douleur.

### Sciatgie de la femme enceinte :

La sciatgie ou sciatique correspond à la compression du nerf sciatique.

Lorsqu'on est enceinte, le bassin se modifie et parfois les articulations ne suivent pas. Ceci génère des contractures musculaires adaptatives qui peuvent être à l'origine de la compression du nerf sciatique et ainsi mimer une douleur sciatique.

L'ostéopathe va travailler sur le bassin pour re mobiliser la sacro iliaque et enlever ainsi la cause. Votre praticien va étirer et vous montrer comment étirer le piriforme pour vous soulager. Ainsi, le nerf sciatique sera moins comprimé et les douleurs disparaîtront....



### Les douleurs ligamentaires :

Lorsqu'on est enceinte, on sécrète une hormone nommée « la relaxine » qui a pour but de détendre tous les ligaments du corps. En cas de blocage, ceci peut être source de douleurs.



L'ostéopathie va alors avoir pour but de rééquilibrer tout le système ostéo-articulaire en levant les blocages et en travaillant sur toutes les structures au pourtour.

### Autres motifs :

*Nausées*  
*Reflux*  
*Douleurs digestives*  
*Constipation*  
*Maux de tête*  
*Dorsalgie*  
*Costalgie*  
*Préparation à l'accouchement*