

Prévention durant la grossesse.

La grossesse est une phase merveilleuse où la future Maman est fière de sa portée, du changement de son corps et de l'arrivée prochaine d'un petit dernier...

Les Ostéopathes ont élaboré des principes de précautions qui semblent logiques, mais insuffisamment suivis ! PARENTS a recontacté Daniel RONSMANS DO pour lui faire préciser certains concepts, si chers aux Ostéopathes.

Parents : *Quel est le premier conseil que vous donnez à une patiente qui vous annonce qu'elle est enceinte ?*

D.R. : En se réjouissant de l'annonce de l'heureux événement, il faut immédiatement insister sur le contrôle du poids... La bonne règle est d'accepter de grossir d'un seul kilogramme par mois, avec une tolérance de 1kg !

Il est donc possible en fin de grossesse d'avoir pris 10 kg. Une loi mécanique de bras de levier, nous précise que ces 10 kg vont correspondre à une surcharge de 40 kg sur les vertèbres lombaires et le bassin. C'est déjà beaucoup. Imaginez ce que cela donne lorsque survient une augmentation de 15 à 20 kg ! Cette limitation dans les excès alimentaires prévient les lombalgies et les fameuses « sciatiques » dites de grossesse dues aussi à l'hyperlordose lombaire.

Pour rappel ces douleurs, même si elles sont très pénibles ne permettent pas la prise de médicaments anti-inflammatoires et anti-douleurs toxiques pour le fœtus. Certains médecins sont nuancés quant aux médications, mais par soucis de protéger le bébé, le moins, c'est le mieux !

Parents : *Que doit faire la future maman qui souffre ?*

D.R. : Faire régime en mangeant « moins » mais toujours équilibré, pour atténuer la cause, se méfier des ports de charges et surtout des mouvements en rotations qui sont irritants.

Parents : *C'est quoi ces rotations néfastes ?*

D.R. : Si dans sa cuisine, la maman déplace une casserole du réchaud vers l'évier -sans se déplacer- elle effectuera une rotation du tronc « risquée ».

Les facettes articulaires des vertèbres n'acceptent pas certains mouvements, et cela engendre une crispation musculaire de protection. Celle-ci peut être exagérée et verrouiller la colonne. Suivent alors raideur, douleurs et parfois sciatologie, la fameuse douleur qui descend dans la jambe.

Le même phénomène a lieu lorsque l'on rentre ou sort de sa voiture. On se tord, puis on souffre !

Parents : *Comment faire alors ?*

D.R. : Dans la cuisine, en portant (du pas trop lourd) on se déplace latéralement plutôt que de se tourner, et en voiture on s'assied avec les fesses d'abord et on rentre les 2 jambes ensuite. C'est plus élégant d'ailleurs avec une jupe, mais moins sexy !

Parents : *Et si malgré ces précautions les douleurs subsistent ?*

D.R. : On va voir son Ostéopathe, qui par des étirations douces va rééquilibrer le sacrum, le bassin et la charnière dorso-lombaire.

Parents : *Ces manipulations sont sans risque pour le bébé ?*



D.R. : Le praticien ne va pas se mettre debout sur le dos de la patiente comme cela a déjà été présenté, ni écraser son ventre en couché facial. Ce sont des mouvements doux d'assouplissement, de libération musculaire et articulaire et surtout de réactivation circulatoire. A ce propos les conseils de repos sont primordiaux : en couché dorsal on place un coussin sous les genoux pour détendre les lombaires et en couché latéral un support ENTRE les genoux permet de garder une position symétrique.

Parents : *Durant la grossesse quels sont les risques pour le bébé ?*

D.R. : La cigarette et l'alcool... mais

aussi les chocs inattendus ou les compressions exagérées. Le bébé est mou, donc modelable.

Une mauvaise position intra-utérine se traduit souvent par des tentatives de repositionnement. Tout comme nous, le bébé recherche le confort et la non-douleur ! Si la position en fin de grossesse est en siège, certains médecins tentent et arrivent à un repositionnement. Par contre si le bébé ne veut pas bouger, ce n'est pas dramatique, bien des enfants sont nés comme cela.

Parents : *Parlons de l'expulsion difficile et des répercussions ostéopathiques.*

qui permettra une guérison plus rapide). En cas de déchirure du périnée, c'est la preuve d'une pression trop forte qui fait suspecter une souffrance et donc une lésion crânienne. C'est donc à vérifier.

Parents : *Que pensent les Ostéopathes des ventouses et autres forceps.*

D.R. : Si la manœuvre est spectaculaire et parfois traumatisante, cela permet souvent de sauver l'enfant. Par contre dans ces cas-là, c'est systématiquement qu'il faudra examiner et réharmoniser le nouveau venu.

Tout le monde connaît des bébés nés par césarienne, ventouse ou forceps sans séquelles. Mais nombreuses aussi sont les consultations où des petits nés par ces méthodes souffrent de troubles du sommeil, de régurgitations, de difficultés de succion, de coliques et de pleurs anormaux

Parents : *La complémentarité des médecines est donc une bonne chose.*

D.R. : Oui absolument et de plus en plus l'utilité de cette approche ostéopathique est reconnue et donc recommandée par les spécialistes. Soyons clairs, le crâne du bébé présente une disposition des plaques osseuses (occiput, frontaux, pariétaux, temporaux) reliés par des membranes fibreuses.

L'ensemble est donc très élastique et déformable. Si un petit dort toujours avec sa tête en rotation (torticolis congénital) son crâne va se déformer, car l'appui se fera toujours sur la même zone qui s'aplatira.

C'est ici qu'intervient l'Ostéopathe. La correction de la base du crâne va permettre de supprimer le torticolis, mais encore de remodeler la forme de la tête.

Parents : *Cela marche toujours ?*

D.R. : Tout dépend du praticien ! On a parlé de résultats médiocres et peu satisfaisants... mais ce sont surtout les parents mécontents qui crient fort ! Par contre quand cela a bien marché, c'est normal puisqu' on a payé « pour »...

Ceci dit dans chaque profession, il y a des bons et des moins bons.

On ne dit pas qu'il faut supprimer la chirurgie parce qu'un chirurgien a été maladroit !

RENSEIGNEMENTS UTILES

- Société Belge d'Ostéopathie (U.P) avec liste des Praticiens. www.osteopathie.be
- Informations concernant l'Ostéopathie Crânienne : www.sctf.com
- Dispensaire Social d'Ostéopathie réservé au quart-Monde :
Rue du Rempart des Moines
55-57, boîte 4 - 1000 Bruxelles
Téléphone : 02.5123589.
- Service de Garde (WE et jours fériés) 02.5024434.
- Formation en Ostéopathie Crânienne : Contacter sctf.belgium@skynet.be

D.R. : Sans abuser de l'angoisse des heureux parents, un contrôle post-natal est toujours conseillé, tant pour la mère que pour l'enfant.

Pour la maman le détroit pelvien a bénéficié quelques temps avant l'accouchement d'une préparation hormonale naturelle qui a rendu les articulations plus souples. Dans les 3 semaines qui suivent l'accouchement cette « souplesse tissulaire » subsiste et facilite les corrections ostéopathiques pour prévenir les fameuses lombalgies post-partum. Quant au dernier-né, son passage dans le petit bassin peut avoir été difficile et nécessiter une épisiotomie (incision chirurgicale préven-