

La grossesse... approche ostéopathique avant, pendant et après!

Pour ce numéro Spécial GROSSESSE, l'équipe de PARENTS a sollicité de nombreux spécialistes, afin de vous offrir un horizon de toutes les tendances médicales et thérapeutiques, utiles voire indispensables. L'Ostéopathe Daniel RONSMANS DO MSBO, l'un de nos collaborateurs réguliers, nous dévoile ci-après quelques notions souvent négligées !

© www.philipped.com

Avec

L'Ostéopathe **Daniel RONSMANS DO MSBO**, l'un de nos collaborateurs réguliers, nous dévoile ci-après quelques notions souvent négligées !

Parents : Nous sommes un peu surpris par votre approche ostéopathique avant la grossesse... que voulez-vous insinuer ?

Daniel RONSMANS DO : Si nous reprenons les bases et principes physiologiques de la Médecine Ostéopathique, nous parlons toujours d'Harmonie et de Santé. Le corps est un TOUT - c'est le concept holistique ou globaliste - et chacun de ses systèmes (cardio-vasculaire, respiratoire, hormonal, neuro-végétatif, digestif , etc...) doit être en équilibre pour bien fonctionner.

C'est dire que lorsqu'on a le bonheur de planifier une naissance, les précautions à prendre peuvent être utiles. La première initiative est d'arrêter de boire et de fumer. Qu'on le veuille ou non, chaque toxine de tabac ou d'alcool va perturber le système génétique et bien avant la conception (lors du « rapport sexuel procréateur ») défavoriser la bonne Santé des Géniteurs.

La seconde précaution est de manger sainement en évitant les excès de sucres et de graisses. La dernière démarche favorisante est la réharmonisation « mécanique » des

zones vertébrales sensibles, le repos et le grand air. Dans un style « corps sains » les parents se seront de la sorte mis en condition pour faire le bébé idéal.

Parents : Belle théorie, mais on ne sait pas toujours quand ce fameux bébé va être « fabriqué »...

D.R. : C'est exactement pourquoi lorsque c'est programmable dans un avenir plus ou moins vague, la prévention peut et doit commencer le plus tôt possible. Rassurons donc les époux: ces principes de vie les rendront plus heureux, car moins fatigués et surtout moins pollués...

Parents : Bon disons que la bonne nouvelle est annoncée, le bébé est conçu. Quelle est la démarche ostéopathique ?

D.R. : Ici plus que jamais retour à l'hygiène de vie, la Maman ne PEUT plus fumer ni boire, car tout ce qu'elle consomme, le « petit » en profite ou en pâtit.

Revenons évidemment sur le contrôle du poids en rappelant que l'idéal est de ne prendre qu'un seul kg par mois de grossesse, avec une petite tolérance de un kg, soit 10 au

total. Nous voyons tous les jours en consultation des catastrophes mécaniques et circulatoires chez des femmes enceintes ...

Soit le Médecin n'a pas pris le temps de la mise en garde, soit la patiente n'a pas suivi ses conseils de prudence et de restriction alimentaire !

Parents : Vous êtes un Spécialiste en Médecine Manuelle, quand commence votre approche et en quoi consiste-t-elle ?

D.R. : En général rien ne se passe avant le 3e mois. C'est la première phase de conception qu'il faut respecter.

Ensuite si commencent des nausées ou une fatigue démesurée, on peut agir sur des zones réflexes comme sur un clavier thérapeutique, afin de modifier les réactions excessives des systèmes sympathique et parasympathique. Pour rappel ce sont ces petits ganglions dits neurovégétatifs qui régulent « involontairement » toutes les fonctions (hormonale, digestive, circulatoire).

On peut donc atténuer leurs actions par des manœuvres d'inhibition (ralentissement) vertébrales ou para-vertébrales.

“A ce propos , il est préconisé de faire systématiquement un examen ostéopathique de la tête du nouveau-né et ce le plus rapidement possible après l’expulsion. ”

Liste des Ostéopathes reconnus

Attention tous ne font pas du « Crânien »,
www.osteopathie.be
www.gnrpo.be

Parents : Parlez-nous des lombalgies.

D.R : C’est évidemment la hantise des femmes enceintes, d’autant plus qu’aucune médication anti-douleur ou anti-inflammatoire n’est recommandable. Une fois de plus pour éviter de se casser le dos, mieux vaut éviter de porter des charges !

Là aussi les conseils sont donnés par le praticien afin de contrôler et de diminuer la lordose lombaire (la colonne se creuse, mais c’est parfois pour montrer très fièrement son ventre qui grossit...). Tout mouvement de rotation dorso-lombaire est aussi à proscrire, car c’est comme cela que l’on provoque d’insupportables sciatalgies. A ce propos le sacrum (le bas de la colonne vertébrale fixée dans les deux ailes iliaques du bassin) est vraiment une zone clé dans ces douleurs. L’ensemble lombo-pelvien (vertèbres, pubis et articulations sacro-iliaques) a déjà donné bien des soucis à de nombreux médecins qui désemparés ne savent pas quoi proposer comme solution thérapeutique...

C’est là que l’Ostéopathe peut faire des miracles !

Parents : Et à propos des jambes qui gonflent... ?

D.R : Impérativement, il faut revoir les positions de repos (hanches et genoux légèrement fléchis et jambes surélevées), prévoir des stimulations circulatoires par douche écossaise sur les jambes (alterner 30 '' eau chaude puis 30 '' eau froide durant 3 minutes, mais toujours terminer par du froid !), prescrire éventuellement de la tisane de vigne rouge et surtout libérer ostéopathiquement les tensions lombo-sacrées. Un bon complément c’est comme toujours le travail de contraction musculaire dans les jambes (marche ou vélo), puisque si le cœur envoie du sang dans les extrémités, c’est essentiel-

lement le travail musculaire qui le fait remonter vers ce même cœur. Dès lors la boucle est assurée, sinon la stase sanguine donne des douleurs rétro-malléolaires et des varices parfois irréversibles.

Parents : Comment suivez-vous vos futures Mamans ?

D.R : En général une séance par mois suffit, mais si urgence ou inconfort majeur, nous sommes bien sûr toujours disponibles.

Parents : On dit souvent que le corps se prépare hormonalement à la naissance, pourquoi ?

D.R : A quelques jours de la fin de portée, le système hormonal secrète des substances particulières pour rendre les articulations plus souples, donc plus susceptibles de faciliter l’accouchement. Si vous examinez un bassin, il est aisé de comprendre que le pubis, les articulations sacro-iliaques et le coccyx ont intérêt à être « malléables ». Sans cette réaction physiologique, la sortie du bébé peut être traumatisante, car en tentant de forcer le passage, le crâne du petit risque d’être blessé car comprimé « mécaniquement » et provoquer des lésions neurologiques parfois très importantes.

A ce propos, il est préconisé de faire systématiquement un examen ostéopathique de la tête du nouveau-né et ce le plus rapidement possible après l’expulsion. Les corrections seront dès lors les plus faciles et surtout les plus efficaces.

Parents : Vous préconisez aussi une vérification post-partum de la Maman, pourquoi ?

D.R : Durant les neuf mois de la grossesse, les modifications de la statique (ligne de gravité perturbée) et le gain de poids (parfois jusqu’à 25 kg !!!) peuvent modifier la santé physiologique et fonctionnelle de l’heureuse Maman. Trop souvent elle ne se plaint pas, ne pensant qu’à l’allaitement et aux petits

soins du petit chéri. Malheureusement l’installation dans un désordre mécanique engendre des compensations, puis un verrouillage avec une série de malaises et d’inconfortables séquelles. C’est ce que nous appelons la suite lésionnelle. Là aussi la correction la plus rapide est la plus efficace, d’autant plus que durant les trois semaines qui suivent l’accouchement, tout est encore hormonalement « malléable », donc très facile à corriger. Empressons-nous ici de préciser que la manipulation articulaire est une toute petite partie du traitement ostéopathique, qui consiste surtout en libérations musculaires et de tissus mous, en pompages sanguin et lymphatique et en stimulations de zones réflexes appropriées. Evitez donc de dire qu’il faut aller se faire « croquer »...

Parents : Reparlons un peu du Bébé.

D.R : Lors d’articles précédents nous avons déjà abordé la kyrielle de troubles difficilement supportables pour les parents, comme la régurgitation, les troubles du sommeil, les angoisses, les otites et les rhumes à répétitions. Sans parler de l’aspect inesthétique des crânes déformés, asymétriques et/ou des torticolis congénitaux...

Là évidemment l’ostéopathie fait des prouesses, mais pas tous les ostéopathes ! A ce propos il convient de faire la distinction entre les vrais praticiens -Ostéopathes diplômés (DO) - qui exercent la Médecine Ostéopathique et certains Kinésithérapeutes (paramédicaux) qui prétendent faire « aussi » de l’ostéopathie...

Le patient est toujours perdant, même si les honoraires ne sont pas identiques, puisque les résultats sont loin d’être les mêmes.

Nous remercions Monsieur Daniel Ronsmans pour sa précieuse collaboration.