



## Les Difficultés



### Pour maman

- ⇒ douleurs « ligamentaires »
- ⇒ ventre tendu
- ⇒ fatigue générale
- ⇒ maux de dos
- ⇒ essoufflements, oppressions thoraciques
- ⇒ douleurs gastriques, remontées
- ⇒ maux de tête
- ⇒ difficultés de sommeil

### Pour bébé

Améliorer la qualité de son habitat, en optimisant l'état de tension périphérique durant toute la grossesse.



L'ostéopathe n'est pas en mesure de réaliser les versions des bébés en siège, manoeuvre qui ne doit être envisagée QUE par votre gynécologue-obstétricien.

## Contacts:

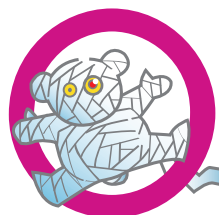
**GLOP**

**Groupement Lyonnais d'Ostéopathie  
Pédiatrique**

glop.hours@gmail.com  
glop.dufoulon@gmail.com

**glop-lyon.fr**

100 Cours Lafayette  
Allée A (coté rue de Bonnel)  
69003 Lyon



**Prendre RDV:**

Tel: 04 72 75 61 11

ou sur

**Doctolib**

# glop

# Grossesse

Petit guide pour vous aider tout au long de votre grossesse... quand consulter votre ostéopathe?



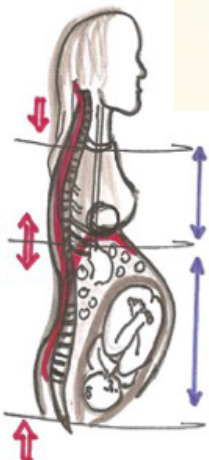
## Adaptions posturales :

Les modifications de courbure au cours de la grossesse auront un retentissement sur la posture qui entraîne des troubles fonctionnels musculaires et articulaires.



### Signes d'alertes

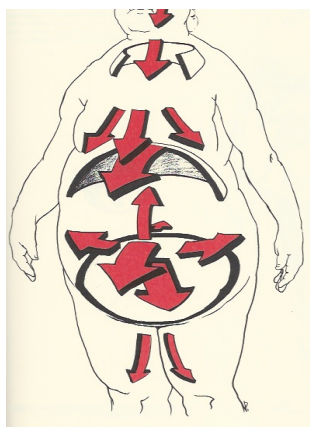
- ⚠ Si le ventre paraît tendu ou durci en fin de journée
- ⚠ Si le bébé est ressenti bas dans le bassin
- ⚠ S'il y a des contractions au cours de la journée
- ⚠ Si lombalgie ou sciatalgie



## Modification des pressions thoraco-abdominales :

Le développement du volume abdomino-pelvien exerce des contraintes

- ⇒ sur le diaphragme
  - ☞ **essoufflements**
- ⇒ sur la paroi abdominales
  - ☞ **ventre tendu**
- ⇒ sur la paroi postérieure
  - ☞ **lombalgies**
- ⇒ sur la colonne vertébrale
  - ☞ **sciatiques**



## Place de l'ostéopathie au cours de la grossesse :

Il est important de considérer :

- 👩 la modification des courbures qui modifie les contraintes musculo-squelettique,
- 👩 l'imprégnation hormonale qui rend « hyperlaxe »,
- 🕒 le temps long de ces modifications % temps court de la naissance (et donc du « retour » à la normale).

### Premier trimestre.

⇒ Pas de mobilisation

### Deuxième trimestre :

- ⇒ Douleurs ligamentaires.
- ⇒ Cervicalgie, lombalgie ou lombosciatalgie.
- ⇒ Maux de tête.
- ⇒ Douleurs et remontées gastriques.
- ⇒ Douleurs du coccyx.
- ⇒ Menace d'Accouchement Prématuro (MAP).
- ⇒ Oppression thoracique / douleurs sous diaphragmatiques.

### Troisième trimestre :

⇒ Idem 2ème Trimestre avec augmentation fréquence/intensité.



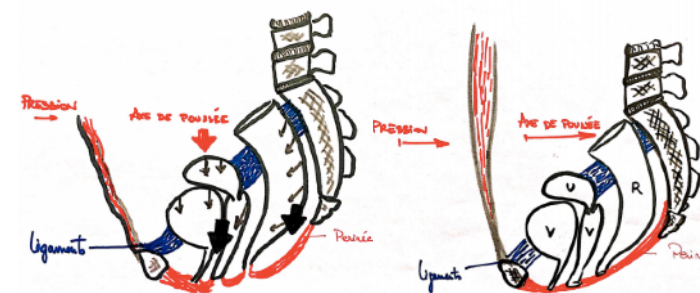
Dans tous les cas, ces signes doivent être discutés avec votre gynécologue ou le médecin qui suit votre grossesse.

## Post-partum :

En post partum peuvent naître des douleurs:

- de symphyse pubienne
- de sacro-iliaque
- de coccyx
- des régions lombaire et/ou dorso lombaire

Avec une bonne tension abdominale, une pression exercée sur l'abdomen ne se dirige pas vers le bas, protégeant ainsi le périnée et les fonctions des organes pelviens.



Sangle abdominale relâchée

Sangle abdominale tenue

### LA RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE ET DE LA SANGLE ABDOMINALE EST ESSENTIELLE

L'ostéopathie peut vous aider à :

- ⇒ Rétablir/faciliter la mobilité des structures du cadre pelvien (coccyx, sacrum, iliums et de l'ensemble lombo-pelvien).
- ⇒ Potentialiser le travail réalisé lors de la rééducation.
- ⇒ Redonner une dynamique de mouvement global à votre corps / lutter contre la fatigue.