

## Osteopatia e gravidanza



La gravidanza è il periodo durante il quale le donne sono maggiormente consapevoli del funzionamento del loro corpo. Essa conduce, infatti il più grande cambiamento posturale che il corpo di una donna possa subire. Da parecchi anni, gli osteopati, usano la loro abilità per aiutare ad alleviare sofferenze e dolori causati dai cambiamenti di peso e postura durante e dopo la gravidanza. Per molte donne la gravidanza significa dover far fronte ad un'ampia gamma di fastidi:

dal mal di schiena al malessere

mattutino, dalle nausee, alla pesantezza degli arti inferiori. Man mano che il bambino cresce nel grembo, infatti, il suo peso porta, di settimana in settimana, ad uno spostamento del centro di gravità e ad importanti cambiamenti posturali, conducendo con sé una varietà di sintomi e dolori. Anche l'aumento del peso del seno, può causare cambiamenti e dolori nell'alta schiena e nel collo. L'Osteopatia è di grande aiuto nel risolvere questi fastidiosi problemi durante tutta la gestazione.

### Consigli dell'osteopata per la donna in gravidanza

Abbiat cura della vostra schiena durante la gravidanza, in particolar modo quando vi trovate a dover alzare o trasportare anche piccoli pesi ed in special modo altri bambini.

Se dovete rimanere in piedi per lungo tempo, mantenete il vostro sedere contratto in modo da ridurre la tensione sulla bassa schiena.

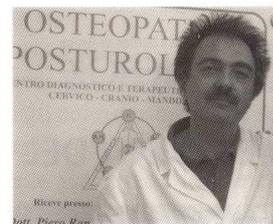
Quando siete sedute usate un cuscino come supporto e non sedete con le gambe incrociate.

Evitate movimenti di torsione, perché questi possono creare tensioni nella pelvi.

Per prevenire stress sulla schiena, giacete in decubito laterale nel letto, e ponete un cuscino sotto il sedere ed uno in mezzo alle



Piero Ranaudo, classe 1960, laurea in Osteopatia e Fisioterapia; professore a contratto in Fisioterapia dei disturbi Cervico-Cranio-Mandibolare c/o la Specializzazione di Ortognatodonzia e Coordinatore del Master in Scienze Osteopatiche e Posturologiche dell'Università di Chieti. Autore dei libri, editi da Marrapese: Riflessioni sulla lingua, analisi osteopatica e posturologica tra deglutizione disfunzionale ed alterazione dell'equilibrio, (coautore H. Seyer D.O.), 1° edizione 1997, 2° edizione 2009; Testo Atlante di Osteopatia, applicata nella pratica quotidiana, 2001; L'articolazione temporomandibolare; dall'osteopatia cranio-sacrale alla kinesiologia applicata, 2002; Elementi di gnatologia clinica, (co-autori Ugo Comporelli, Felice Festa, Silvia Rezza), 2007; Scienze Osteopatiche e posturologiche. Clinica riabilitativa sperimentale, Editrice Speciale Riabilitazione, 2008.



ginocchia. Se preferite giacere supine, sistemate dei cuscini sotto le ginocchia in modo da mantenerle piegate.

Assicuratevi che la carrozzina, il passeggino, ed il piano per cambiare i bambini siano ad un'altezza confortevole per voi.

### Quindi, perchè rivolgersi ad un osteopata in gravidanza?

Il trattamento osteopatico è un modo estremamente gentile di aiutare il corpo ad adattarsi ai cambiamenti che avvengono durante la gravidanza. La sicurezza della madre e del bambino sono cosa fondamentale per l'osteopata. Il trattamento osteopatico può alleviare le sofferenze causate dalla crescita del bambino ed aiutare la mamma nell'adattamento del corpo allo stato di gravidanza.

### Il trattamento

I consigli del vostro osteopata vi possono aiutare ad adattare la postura e vi permetteranno di imparare ad usare il vostro corpo correttamente durante la gravidanza. Inoltre verrete aiutate a superare e alleviare effetti collaterali come:

- bruciori di Stomaco
- costipazione
- sciatalgia
- mal di schiena
- dolori alle gambe
- dolori al collo ed alla spalle
- oppressione toracica

Ogni gravidanza è comunque speciale. Il trattamento viene focalizzato anche sugli stati emotivi della futura mamma.

Il trattamento verrà supportato da esercizi di postura ed altre forme di aiuto che vi verranno suggerite. Inoltre vi verranno mostrate tecniche di riduzione del dolore, utili alla madre e al suo partner durante questo periodo.

Dopo il parto è consigliabile che la madre ed il bambino ritornino per un esame strutturale.

Per le Vostre lettere scrivete direttamente a:  
ilsancarlone@areadigitalesrl.com

[www.ranaudo.it](http://www.ranaudo.it)

per corrispondenza tradizionale contattare: Studio Kos  
Piazza Matteotti, 12 - 28921 Verbania-Intra  
tel. 0323.40.80.34 - fax 0323.51.96.07