

Pour une belle grossesse.

La grossesse est un évènement important dans la vie d'un couple, mais bien souvent s'avère une période où il y a un accroissement des malaises. L'hygiène de la colonne vertébrale pendant la grossesse s'avère essentielle.

La grossesse devrait être exempte de malaises nerveux et musculaires, puisque le calme et le bien-être physique et mental sont des conditions primordiales pour un bel accouchement qui laissera un bon souvenir à la mère.

Les malaises ressentis

Les symptômes les plus souvent ressentis sont fréquemment reliés à la région sacro-iliaque (base de la colonne). Cette région subit pendant la période de gestation, des transformations régulières à mesure que le bébé et la mère prennent du poids. Les altérations dues à ces transformations changent la mécanique pelvienne et lombaire, ce qui engendrent souvent des maux de dos, sciatalgie, crampes musculaires, œdème, engourdissement des extrémités, constipation et des subluxations vertébrales et tout cela dû à un non-maintien de l'intégrité neuromusculaire-squelettique (nerf, muscle, os).

Les derniers mois

Généralement, les problèmes aigus prennent surface durant le dernier trimestre de la grossesse. La raison est bien simple; premièrement le poids de l'enfant augmente rapidement, deuxièmement des changements chimiques se produisent. La sécrétion de "RELAXIN" qui produit une relaxation ligamentaire ainsi qu'une dilatation de cervix. Cette relaxation ou augmentation d'élasticité ou déplacements articulaires causant les différents malaises déjà mentionnés.

Les manipulations durant la grossesse

Les manipulations chiropratiques sont absolument inoffensives tant pour l'enfant que pour la mère. La plupart des chiropraticiens sont munis d'une table spécialement conçue pour nos futures mamans. Des manipulations régulières sont une façon efficace de prévenir les problèmes reliés à la colonne vertébrale et aux autres articulations, procurant plus de souplesse aux articulations de la colonne vertébrale et de la région du bassin. Il est à noter qu'une femme enceinte est plus facile à ajuster que les autres patients, en outre, à cause de cette sécrétion "RELAXIN". La manipulation demeure ainsi douce et indolore sans risque pour la mère et pour le bébé, permettant une détente physique en faisant relâcher les tensions musculaires assurant, de ce fait, un accouchement plus en douceur tout en améliorant l'état de santé de la mère.

Tanya Doyon
Chiropraticienne
85, route 338, Les Coteaux
Clinique chiropratique des Coteaux (450) 267-9999