

OSTEOPATIA

in Gravidanza e ...

a cura della Dott.ssa Scandurra

Osteopata/Fisioterapista



L'Osteopatia in gravidanza è una terapia dolce che aiuta il corpo della donna nei cambiamenti che avvengono durante la gravidanza.

Il trattamento osteopatico in questa fase della vita, allevia le più svariate problematiche che si presentano durante la gravidanza, donando alla futura mamma un benessere ed un equilibrio che le permetteranno di vivere questo periodo in maniera serena, anche accompagnandola ad un parto il più possibile naturale e privo di complicazioni. L'Osteopatia in gravidanza non costituisce nessun pericolo né per la mamma né per il feto ma è un valido aiuto per i disturbi che si possono avere.

Il trattamento osteopatico serve come prevenzione soprattutto se si interviene fin dai primi mesi (è indicato dal terzo mese in poi); inoltre è consigliabile che la madre ed il bambino vengano trattati anche per qualche seduta dopo il parto per ristabilire l'equilibrio posturale nella mamma e aiutare il bambino dopo il trauma del parto.

Durante la gravidanza possono insorgere diversi disturbi funzionali.

I consigli dell'osteopata **durante la gravidanza** possono risultare molto utili per imparare ad usare il vostro corpo correttamente e per alleviare tali possibili problemi, quali:

- **mal di schiena, lombalgia**
- **sciatalgia**
- **difficoltà nella respirazione**
- **problemi digestivi, nausea e bruciori di stomaco**
- **difficoltà nel transito intestinale e costipazione**
- **dolori alle gambe**

- **dolori articolari**
- **coliche gassose**
- **dolori alle anche**
- **problemi circolatori agli arti inferiori**
- **dolori alla cervicale**
- **mal di testa**
- **mobilità del sacro**
- **reflusso gastrico**

Durante la gestazione il corpo della donna subisce dei forti cambiamenti che possono portare disagi di natura differente. L'osteopatia è fondamentale per alleviare questi disturbi.

Ogni gravidanza è comunque uno stato a sé. In sostanza, *l'osteopatia consente un migliore adattamento dell'organismo ai cambiamenti dei tessuti del corpo e alle pressioni addominali associate alla gravidanza, senza effetti collaterali per la mamma e per il bambino.*

.....nel Neonato e....



L'**osteopatia pediatrica** consiste in trattamenti osteopatici molto delicati, non invasivi, non traumatici e per questo adatti a tutte le fasi di crescita del bimbo. Si basa su un approccio sicuro e naturale utile per alleviare tensioni meccaniche acquisite prima della nascita oppure durante il parto, sia naturale che cesareo.

E' consigliabile effettuare una visita osteopatica fin da subito, per il neonato il parto rappresenta un evento traumatico che spesso genera compressioni che non con fatica risolve in maniera spontanea. Durante la fase espulsiva il neonato viene sottoposto ad enormi forze, deve ruotare e torcersi, mentre viene compresso tra le ossa della pelvi nel passaggio verso il mondo esterno.

Alcune volte i tessuti delicati del neonato vengono compromessi dalla dinamica del parto o da quello che accade durante un parto difficoltoso con un lungo travaglio, un parto cesareo, un parto gemellare, per l'uso di ventose o forcipe, per manovre ostetriche, a causa del cordone ombelicale

attorcigliato o troppo corto ecc.

Il trattamento osteopatico consiste in dolci pressioni in punti specifici della testa e della colonna vertebrale al fine di indurre un recupero fisiologico delle strutture.

Con l'osteopatia pediatrica è possibile trattare il neonato nei casi di:

- **Plagiocefalie (asimmetrie del cranio e della faccia)**
- **Torcicollo miogeno**
- **Disturbi di suzione**
- **Otiti ricorrenti**
- **Sinusiti ricorrenti**
- **Malocclusioni**
- **Reflusso gastrico**
- **Coliche addominali**
- **Stipsi**
- **Sonno disturbato**
- **Iperattività**

Non dimentichiamo in aggiunta che **subito dopo il parto una valutazione generale da parte dell'osteopata potrebbe essere un'ottima forma di prevenzione.**

.....nel Bambino



La figura dell'osteopata è importante non solo nel momento dopo il parto, ovvero nei primi mesi di vita del bambino ma anche nelle successive fasi di crescita .

Infatti, durante la crescita, il nostro corpo va ovviamente incontro ad una trasformazione e l'osteopata può aiutare il bambino **a crescere con una postura corretta e con un buon equilibrio di tutto l'organismo.**

Un tipico problema in cui l'osteopatia può essere un valido aiuto è, ad esempio, la **scoliosi**. In oltre, può aiutare ad alleviare i dolori della crescita, che si manifestano soprattutto verso i 6-7 anni, o ancora migliorare la mobilità di muscoli e articolazioni.

Inoltre, l'osteopata non pratica solo manualmente il trattamento, ma insegna al bambino ad avere dei comportamenti corretti durante la sua quotidianità. Il potere delle abitudini, specie di quelle che ci portiamo dietro fin da bambini, è davvero grande.

Così potremo far in modo che la sua postura, la posizione assunta durante il sonno e la sua mobilità siano oggetto di interesse fin dai primi anni di vita, e che i buoni insegnamenti

dell'osteopata si traducano in buone e sane abitudini anche da adulto.

Cosa fondamentale è l'empatia che si deve instaurare durante il trattamento tra professionista e il bambino/a, cercando di metterli a proprio agio. I bambini non sono piccoli adulti quindi sulla base di questo sarà l'operatore a trovare "piccoli stratagemmi" per svolgere il trattamento nel modo più efficace e non traumatico.



La Dott.ssa Laura Scandurra Osteopata/Fisioterapista, riceve presso lo

Studio Kyron in Strada al Traforo di Pino 6.

Potete chiedere informazioni in Farmacia o prenotare, contattando il numero 3280235756