

# GRAVIDANZA E OSTEOPATIA

- di *Marcello Luca Marasco, D.O.* -

- [www.marcellomarasco.com](http://www.marcellomarasco.com) - [marascomarccello@gmail.com](mailto:marascomarccello@gmail.com) -tel 333/8633295 -

## **Introduzione**

La gravidanza è il periodo in cui il corpo della donna è più soggetto a cambiamenti. La postura si modifica, con un aumento di peso, un aumento di pressione addominale, l'osso sacro posteriorizza il suo apice portandosi in nutazione, si verifica un ristagno venoso agli arti inferiori, ed altro. Già nei primi mesi si presenta, per un'alterazione ormonale, nausea e vomito; successivamente può comparire una lombalgia dovuta ad un aumento della lordosi per lo spostamento del carico in avanti fino a che nei tre mesi può associarsi anche una dorsalgia o addirittura una sciatalgia. Possono essere presenti problemi circolatori e linfatici agli arti inferiori dovuti all'aumento della pressione addominale e problemi di edemi dovuti alla pressione sui reni. A volte ci sono problemi digestivi, all'apparato urinario o di cefalea.

Ancora più importante sarà occuparsi della vita che si sta formando, tratteremo questo argomento in modo specifico.

## **Obiettivi del trattamento osteopatico (per la futura mamma)**

Nel seguire una donna gravida l'osteopata farà un lavoro dolce sui diaframmi per favorire la fluttuazione e l'interscambio dei liquidi. Con un'ottica posturologica troverà posto un lavoro di detensione a livello delle sacro iliache e dei muscoli sub-occipitali. L'obiettivo più importante sarà comunque quello di preparazione delle strutture interessate nel parto, associando al trattamento esercizi di respirazione diaframmatica. Nella nostra esperienza due o tre trattamenti sui muscoli perineali e sulle articolazioni del bacino, favoriscono una buona dilatazione durante il parto. Da verificare anche pregressi traumatismi ed eventuali disfunzioni coccigee responsabili, a mio avviso, di quegli improvvisi "stop" al procedere del feto (sino a quel momento fisiologico) nel canale uterino.

## **Obiettivi del trattamento osteopatico (per la nuova vita)**

Il principio fondamentale del trattamento osteopatico sta nel rapporto tra struttura e funzione (normalizzare la struttura in disfunzione per ottimizzare le funzioni ad essa collegate). In quest'ottica occuparsi della camera gestazionale affinché abbia la migliore possibile innervazione e vascolarizzazione significa influenzare positivamente come minimo lo sviluppo e, probabilmente, l'epigenetica dell'embrione.

Altro effetto, non così raro, è la pratica di tecniche con lo scopo di normalizzare una presentazione fetale anomala. Dette tecniche sono possibili sino al IX° mese di gravidanza con ovvi crescenti limiti legati alla non precocità dell'intervento, al peso del feto e al tono uterino.