

Osteopathie rond de zwangerschap

De osteopaat helpt je lichaam in balans te brengen. Als zwanger worden niet vanzelf gaat, kan osteopathie daarbij helpen.

Zwanger worden is een natuurlijk, maar ingewikkeld proces. Er komt heel wat bij kijken. Iedere maand heb je maximaal 24 uur de tijd waarin jouw eicel bevrucht kan worden. Daarnaast moeten de omstandigheden van andere organen, zoals je eileiders, eierstokken en baarmoeder, zodanig zijn dat de eicel ook daadwerkelijk wordt bevrucht en zich innestelt.

VÓÓR DE ZWANGERSCHAP

Bij een verminderde doorbloeding en beweeglijkheid van de bekkenorganen is de kans op een zwangerschap aanzienlijk kleiner. De osteopaat kan de beweeglijkheid en de bezuiging van de organen, zoals de eierstok, baarmoeder of dunne darm, optimaliseren. Daarnaast kan het hormonale systeem ook positief beïnvloed worden, hetgeen de kans op een zwangerschap vergroot.

Ook als men met hormoonbehandelingen en met IVF bezig is, is de beweeglijkheid van de baarmoeder, eierstokken en eileiders van groot belang.

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Je zwangerschap zou een van de mooiste periodes uit je leven moeten zijn. Maar toch kun je daar veel hinder van ondervinden. Gedurende de zwangerschap vinden er vele veranderingen plaats in het lichaam van de (aanstaande) moeder. Het lichaam moet zich dan ook voortdurend aanpassen aan het groeiende kindje. Deze aanpassingen worden gemaakt in het 'voordeel' van het ongeboren kind. De lichamelijke veranderingen worden door de moeder dan ook niet altijd als prettig ervaren. Zo kan het zijn dat de ligging van het kindje druk geeft op bepaalde weefsels, zoals zenuwbanen, bloedvaten, botstructuren en organen, met mogelijk lichamelijke klachten als gevolg. Door ervoor te zorgen dat weefsels tijdens de zwangerschap voldoende (kunnen blijven) bewegen, wordt de zwangerschap voor de aanstaande moeder comfortabeler.

De osteopaat begint de behandeling bij zwangere vrouwen meestal bij het bekken, de ribben en het borstbeen. Rugklachten kunnen bijvoorbeeld worden veroorzaakt doordat de nieren in de verdrinking komen. Dit hoeft overigens niet altijd het geval te zijn.

Met zachte handbewegingen gaat de osteopaat op zoek naar de oorzaak van de klachten en probeert hij deze weg te nemen. Het lichaam herstelt vervolgens vanzelf, waardoor de klachten verminderen. De technieken van de osteopaat zijn veilig voor jou en je kind.

VEEL VOORKOMENDE ZWANGERSCHAPSKLACHTEN ZIJN:

- Lage rug-/bekkenklachten
- Obstipatie (moeizame stoelgang)
- Nek/schouderpijn
- Maagzuurklachten

VEEL VOORKOMENDE KLACHTEN NA DE BEVALLING ZIJN:

- Lage rug-/bekken-/stuitklachten
- (Stress)incontinentie
- Vertraagd lichamelijk herstel (depressie, vermoeidheid)
- Litteken/verklevingen 'losmaken' na keizersnede (vanaf circa 6 weken na de bevalling)

NA DE ZWANGERSCHAP

In de periode na de zwangerschap en de bevalling is er uiteraard alle aandacht voor het kind, maar wordt de moeder vaak 'vergeten'. Juist na de bevalling is het belangrijk dat het lichaam van de moeder onderzocht wordt, omdat het aan zeer grote krachten is blootgesteld. Door ervoor te zorgen dat alle weefsels goed kunnen bewegen, wordt het herstel van het lichaam versneld.

Osteopathie is altijd gericht op de behandeling van het lichaam als geheel. Het onderzoek is gericht op beweeglijkheid. Door verschillende oorzaken kan de beweeglijkheid van de rug of organen verstoord zijn geraakt.

Tijdens de behandeling herstelt de osteopaat die oorspronkelijke beweeglijkheid met zachte, maar doelgerichte handgrepen. Daardoor kan het natuurlijke genezingsproces weer op gang komen en het lichaam herstellen.

BORNKAMP OSTEOPATHIE

Michiel Bornkamp

• Dotterbloem 9, 2408 LA Alphen aan den Rijn
www.praktijkalphen.nl

• Huijgenstraat 1, 2271 BV Voorburg
www.praktijkvoorburg.nl

06-13735703 • info@bornkamposteopathie.nl