

## GYMNASTIQUE PRENATALE OSTEO

Lors de la grossesse, **l'augmentation du volume utérin modifie la posture** de la femme et demande une adaptation de ses courbures vertébrales.

Le bassin bascule vers l'avant, l'angle lombo sacré se ferme, la courbure lombaire se creuse.

Les autres courbures, dorsales et cervicales, compensent ces modifications pour conserver l'horizontalité du regard.



À mesure que le ventre s'arrondit, le centre de gravité se déplace, chaque courbure s'accroît et **la colonne vertébrale se tasse**.

Les haubans musculaires de la nuque, du dos et des fessiers seront sollicités tout au long de la grossesse à la **recherche d'un nouvel équilibre postural**.

Il est donc important d'en prendre soin en les étirant **dès le début de la grossesse** pour **prévenir les tensions musculaires** ou les relâcher lorsqu'elles sont présentes et **se détendre**.

**Cette gymnastique douce** ne causera jamais de douleur, ni de fatigue musculaire elle peut donc se réaliser à tout moment de la grossesse.

La gymnastique prénatale proposée se pratique **en Duo**.

A même le sol, une série de mouvements, lents et confortables, de contracté/relâché est appliquée par le conjoint sur sa partenaire.

**Un protocole précis et ciblé** sur les groupes musculaires mis à l'épreuve pendant la grossesse est enseigné.

Un groupe de parents (10 couples au maximum) est encadré par une ostéopathe. **Une seule séance de 2h** suffit à l'apprentissage de ces exercices.

Mais la **répétition régulière** de ces étirements est essentielle pour que le corps enregistre les informations proposées et que la flexibilité et la fluidité des mouvements soient améliorées. **15 minutes** chaque jour seront suffisantes pour vous faire du bien, à deux.

S'assouplir, s'étirer, respirer, c'est gagner en détente et en **bien-être au quotidien** pour une meilleure grossesse. Le corps sera ainsi plus disponible pour un **bon développement du bébé**.

Cette routine « anti tension » **préviendra des inconforts les plus fréquents** :

Lombalgie, cervicalgie, sciatique, sensation d'oppression respiratoire, de pesanteur pelvienne...

Elle favorisera également le **centrage de la position fœtale** et facilitera sa descente dans le défilé pelvien lors de l'accouchement.

Les muscles ayant une mémoire, le corps de la femme retrouvera plus facilement son **équilibre après l'accouchement**.

C'est aussi un **moment d'intimité et de tendresse** où le couple se retrouve, l'un pour l'autre ensemble pour **le bien-être de leur enfant**.