



Zwangerschapskwalen en osteopathie

De alternatieve geneeswijze Osteopathie kan je helpen als je last hebt van zwangerschapskwalen. Osteopathie is een veilige methode om klachten zoals rugpijn of bekkeninstabiliteit te verhelpen en helpt je bij de voorbereiding op je bevalling.

Natuurlijk ben je supergelukkig dat je zwanger bent. Ongemerkt gaat die zwangerschapsperiode echter allerm minst voorbij. Je buik en borsten groeien, je baby groeit, je gaat anders bewegen, lopen, zitten en liggen, de hormonen gieren door je lijf, je organen moeten plaatsmaken, bloedvaten kunnen worden dichtgedrukt, noem maar op. Hoe ga jij in je nieuwe rol als a.s. moeder daarmee om? Met je emoties, lichamelijke ongemakken en soms pijn, je veranderende uiterlijk en mogelijke onzekerheid? Het zijn vragen en klachten waarbij een osteopaat kan helpen om ze te verminderen.

Wat doet een osteopaat?

De manuele geneeswijze Osteopathie richt zich op het vinden en behandelen van functiestoornissen van gewrichten, weefsels en bewegingen in het lichaam. Die beweeglijkheid is nodig om goed en zonder klachten te kunnen functioneren, aldus de website van de Nederlandse Vereniging voor Osteopathie, de NVO. Een osteopaat ziet het lichaam als één geheel: alles daarin staat met elkaar in verbinding en beïnvloedt elkaar. Een osteopaat is gespecialiseerd in de samenhang en zoekt in het hele lichaam naar

weefsels die verminderd beweeglijk zijn en klachten veroorzaken. Verrassend is dat de oorzaak vaak op een andere plek zit dan waar je klachten hebt. Door de oorzaak te behandelen en niet het gevolg, is de behandeling effectiever, met minder kracht en daardoor minder pijnlijk. Zachte druk op de goede plek heeft nu eenmaal meer effect dan hard drukken op een plek die al pijn doet! Deze benadering pakt dan ook heel goed uit.

Herstel van binnenuit

Bij osteopathie worden geen apparaten gebruikt en worden ook geen medicijnen voorgeschreven. Deze alternatieve geneeswijze staat bekend als veilig voor moeder en kind. Na een osteopathische behandeling vindt herstel van binnenuit plaats.

Met welke klachten kun je zoal bij een osteopaat terecht?

- Bekkenpijn of bekkeninstabiliteit;
- Rug- en nekklachten;
- Problemen met je maag of je middenrif zoals zuurbranden;
- Steeds weer terugkerende blaasontsteking;
- Pijn aan je stuitje;
- Tintelingen in je armen of benen;
- Hoofdpijn.

Ook bij de voorbereiding op je bevalling kan een osteopaat je helpen. Door de weg vrij te maken kan hij ervoor zorgen dat de geboorte soepeler verloopt. Een bekken dat soepel en pijnloos is, laat immers meer toe.

Losmaken wat te vast is gaan zitten

Een osteopathische behandeling begint met het geven van uitleg over de bevindingen uit het onderzoek. Afhankelijk van wat je klachten zijn en wat uit het onderzoek komt, kan de osteopaat mogelijk je bekken behandelen. Maar ook een andere lichaamsregio is mogelijk; het gaat namelijk steeds weer om maatwerk. Met zijn handen maakt een osteopaat los wat te vast is gaan zitten. Hierbij is het erg belangrijk dat gekozen wordt voor een aanraking die bij jou prettig voelt. Dat hoeft niet perse pijnloos te zijn, maar wel ontspannend. Want hoe beter jij je kunt ontspannen, des te dieper is het effect. Pas wanneer je lichaam weer kan ontspannen, zal het ook kunnen herstellen.

Waar vind je een osteopaat?

Osteopaten hebben een eigen beroepsvereniging, de NVO. Een gekwalificeerde osteopaat bij jou in de buurt vind je via de website www.osteopathie.nl. Naast verdere uitleg over osteopathie vind je hier ook informatie over vergoedingen door de zorgverzekeraar.

