

LES DOULEURS DE GROSSESSE ET LA

chiropratique

La grossesse est une période impliquant de nombreux changements hormonaux et posturaux en une assez courte période. Ces changements peuvent entraîner des difficultés d'adaptation physique et résulter en des symptômes incommodes, malheureusement trop souvent banalisés.

Par D^{re} Joëlle Malenfant et D^{re} Émilie Gagnard

Parmi ces importants changements posturaux chez la femme, notons :

- l'augmentation de la lordose est une caractéristique importante des changements du corps de la femme enceinte ;
- arrondissement des épaules, entraînant un déplacement de la tête et des bras vers l'avant ;
- modification de la démarche ;
- déplacement du centre de gravité vers les membres inférieurs.

« Bien que ces douleurs soient fréquentes, elles n'en sont pas pour autant incontournables et il n'est nullement nécessaire de les supporter sans agir. Une consultation en chiropratique pourrait vous aider à prévenir et à soulager ces douleurs. »

On croyait auparavant que les douleurs musculo-squelettiques associées à la grossesse étaient partie intégrante des changements auxquels la femme doit faire face. On sait maintenant que ces inconforts peuvent être prévenus et atténués.

Les douleurs au niveau de la cage thoracique sont une plainte plutôt fréquente lors de la grossesse et sont le résultat combiné des changements posturaux de la mère et de l'augmentation d'espace occupé par le bébé.

Névralgie intercostale

Lorsque le bébé commence à occuper plus d'espace dans le ventre de la mère, la cage thoracique s'en trouve affectée. En effet, la mère sent parfois que son bébé est dans ses côtes ce qui occasionne des douleurs à l'avant et au côté de la cage thoracique et des tensions au niveau du muscle du diaphragme (le muscle respiratoire, au plancher de la cage thoracique) qui peut résulter en une sensation de raideur en bande dans le bas des côtes. Cette condition est souvent la première à apparaître pendant la grossesse et résulte des changements hormonaux et des modifications morphologiques touchant la cage thoracique. Les dysfonctions articulaires thoraciques et costales peuvent causer la douleur puisqu'à mesure que la cage thoracique subit des changements, les nerfs intercostaux sont sujets à de plus grandes forces de compression et d'étirement. Les changements dans la fréquence et la profondeur respiratoire ainsi que le recrutement des muscles accessoires de la respiration affectent également les nerfs.

Ajoutons également que l'augmentation du volume et du poids de la poitrine, combiné aux changements posturaux, contribue à augmenter la tension de la région thoracique du dos. Les inconforts dans cette région, entre les omoplates, sont donc aussi fréquemment rapportés en cours de grossesse.

Bien que ces douleurs soient fréquentes, elles n'en sont pas pour autant incontournables et il n'est nullement nécessaire de les supporter sans agir. Une consultation en chiropratique pourrait vous aider à prévenir et à soulager ces douleurs. Les chiropraticiens utilisent des manœuvres sûres, douces et efficaces appelées ajustements chiropratiques pour éliminer les dysfonctions articulaires vertébrales, rétablissant ainsi l'alignement de la colonne vertébrale et prévenant la douleur¹.

Outre les douleurs thoraciques et costales, les soins chiropratiques sont très efficaces pour soulager plusieurs conditions neuro-musculo-squelettiques fréquemment rencontrées en cours de grossesse telles que²:

« Les soins chiropratiques peuvent avoir un effet très bénéfique dans la résolution des symptômes en permettant de redonner toute l'amplitude de mouvement possible aux articulations. Les techniques de tissus mous et les ajustements chiropratiques permettront un relâchement des tensions et un soulagement durable. »

Douleur dans la fesse/bas du dos

La plupart des femmes (entre 46 % et 90 %) ressentent des douleurs lombaires à un moment ou un autre de la grossesse. De ce nombre, 75 % des femmes n'avaient jamais éprouvé de douleurs lombaires auparavant⁴.

Syndrome du tunnel carpien

Les symptômes sont des engourdissements et des fourmillements dans la main pouvant s'étendre à l'avant-bras. Cette condition, définie comme une compression du nerf médian au niveau du poignet, est présente chez 20 % des femmes enceintes en raison de l'augmentation de l'œdème au niveau des extrémités qui favorise la subluxation des os du carpe⁵.

Engourdissements au niveau des bras

Outre le syndrome de tunnel carpien précédemment mentionné, les changements posturaux au niveau du cou, de la région thoracique et des épaules peuvent occasionner une compression des nerfs et des vaisseaux sanguins sur leur trajet vers les bras, ce qui peut entraîner plusieurs combinaisons possibles résultant en des engourdissements au niveau des mains ou des bras.

Meralgia paresthetica

Cette condition correspond à un engourdissement sur le côté de la cuisse et est provoqué par la compression d'un nerf (le nerf cutané latéral fémoral) à son passage sous un ligament au niveau de l'aîne. Les symptômes sont augmentés par la marche et diminués par la position assise. L'augmentation de la lordose et la prise de poids prédispose à l'étirement de la racine nerveuse⁶.

Douleur et séparation à la symphyse pubienne

L'ouverture de la symphyse pubienne est un événement normal de la préparation du corps de la femme enceinte en vue de l'accouchement. Parfois sans douleur, il est possible que celle-ci provoque une douleur à la palpation, à la marche ou simplement en position debout. Lorsque la séparation de l'articulation est de plus de 1 cm, le terme subluxation est utilisé⁷.

Douleur au coccyx

La coccydynie se caractérise par une douleur au coccyx en raison d'une dysfonction articulaire. La douleur apparaît plus souvent au cours du dernier trimestre ou suite à l'accouchement⁸. La dysfonction peut être causée par l'augmentation de la lordose ou par un trouble local de l'articulation sacro-coccygienne.

Lors d'une première consultation avec un chiropraticien, celui-ci fera un examen complet avant de déterminer un diagnostic et valider si ses soins sont indiqués. Les soins chiropratiques peuvent avoir un effet très bénéfique dans la résolution des symptômes en permettant de redonner toute l'amplitude de mouvement possible aux articulations. Les techniques de tissus mous et les ajustements chiropratiques permettront un relâchement des tensions et un soulagement

durable. Des exercices spécifiques adaptés à la femme enceinte pourront être recommandés afin de renforcer la région pelvienne et thoracique. Selon une étude, 84 % des femmes ayant reçu des soins chiropratiques ont mentionné avoir eu un soulagement des douleurs au bas du dos durant leur grossesse⁹. Elles ont également ressenti moins de douleurs au dos lors des contractions.

Il est donc primordial de ne pas attendre l'apparition des symptômes pour consulter un chiropraticien. Son expertise lui permet d'évaluer la colonne vertébrale dans le but d'identifier les dysfonctions articulaires qui pourraient affecter le fonctionnement optimal du système nerveux.

Durant votre grossesse, les soins chiropratiques vous aident à¹⁰:

- Avoir une grossesse confortable et en santé;
- Demeurer active tout au long de votre grossesse;
- Accoucher plus aisément;
- Réduire la durée du travail: 25 % dans le cas d'une première grossesse et 39 % dans le cas d'une deuxième et troisième grossesse¹⁰;

La chiropratique est une formule gagnante pour prévenir ces maux, vous soulager plus rapidement, vous remettre en bonne forme et ainsi reprendre vos activités dès que possible. Les chiropraticiens préconisent des solutions naturelles, orientées vers le bien-être, permettant au corps de se guérir lui-même.

Pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de l'Association Québécoise de Chiropratique Pédiatrique et Périnatale.

Pour trouver un chiropraticien avec un intérêt particulier pour la chiropratique pédiatrique et périnatale, consultez le www.chiropratiquepediatrique.com.



D^{re} Joëlle Malenfant et D^{re} Émilie Gagnard,
Chiropraticiennes
1316 Ave Maguire, Québec, Qc G1T 1Z3
581-742-4626 | www.joellemalenfant.com

Trouvez un chiropraticien membre de l'Association Québécoise de chiropratique Pédiatrique et Périnatale (AQCPP), près de chez vous en visitant le site aqcpp.com

Références

- ¹ Lisi, A.J., *Chiropractic spinal manipulation for low back pain of pregnancy: A retrospective case series*, JMWJ, 2006
- ² Kelly-Jones A, McDonald G., *Assessing musculoskeletal back pain during pregnancy*, Prim Care update Ob/Gyn, vol 4 no 5, 1997
- ³ Kelly-Jones A, McDonald G., *Assessing musculoskeletal back pain during pregnancy*, Prim Care update Ob/Gyn, vol 4 no 5, 1997.
- ⁴ Lisi, Anthony J. *Chiropractic spinal manipulation for low back pain of pregnancy: a retrospective case series*, Journal of midwifery & women's health, vol 51, no 1, 2006
- ⁵ Fallon, Joan, *Orthopedic and neurological conditions of pregnancy and chiropractic management of care*, ICA review, jan/feb 1993.
- ⁶ Fallon, Joan M., *Chiropractic and pregnancy: A partnership for the future*, International review of chiropractic, nov/dec 1990.
- ⁷ Fallon, Joan, *Orthopedic and neurological conditions of pregnancy and chiropractic management of care*, ICA review, jan/feb 1993.
- ⁸ Fallon, Joan M., *Chiropractic and pregnancy: A partnership for the future*, International review of chiropractic, nov/dec 1990.
- ⁹ Vallon, Sharon, *The role of chiropractic in pregnancy*, ICA review, summer 2002