



LA OSTEOPATIA DURANTE EL EMBARAZO

Es importante comprender la definición y el concepto osteopático, por lo que cabe resaltar los 3 principios fundamentales a la hora de poder interpretar desde este concepto la enfermedad, los síntomas y los procesos individuales, ya que en osteopatía no hay etiquetas ni enfermedades. Dentro de esos 3 pilares fundamentales, la LESION TOTAL, el individuo como UNIDAD FUNCIONAL INDIVISIBLE y el concepto de AUTOCURACION, nos podemos sumergir en cualquier campo de trabajo. En la Medicina Osteopática no existen especialidades que disgreguen al individuo. Así, podemos hablar de osteopatía pediátrica, de osteopatía ginecológica o de osteopatía deportiva... aplicando el concepto de globalidad a la pediatría, a la ginecología o al mundo del deporte. En los próximos capítulos vamos a exponer cómo la osteopatía ayuda al proceso del embarazo.



El embarazo debe ser vivido por la madre como una etapa muy especial, donde los cambios que sufre su organismo tienen un fin en sí mismo, que es madurar el embrión y que éste crezca dentro de su vientre con las mejores condiciones. El feto comienza su vida dentro de su mamá, por ello es de

vital importancia entender que todo lo que la madre vive durante esas 40 semanas lo va a vivir también el bebé. Siempre insistimos que el embarazo es un proceso fisiológico, natural, no una enfermedad; y hay que vivirlo como tal.

Los cambios en el organismo de la madre van siendo paulatinos, y el sistema nervioso es el jefe de todo este proceso. La biología manda, pero desde la osteopatía podemos siempre optimizar los recursos propios de la mamá y ayudar a este proceso natural.



A diferencia que la medicina oficial, la medicina osteopática no va a preocuparse en exceso de unos síntomas, sino que va a realizar siempre la relación de la estructura corporal con los síntomas que pueden aparecer en cada etapa de la gestación. La osteopatía tiene como base de su estudio al sistema nervioso y a los tejidos del cuerpo, incluyendo aquí el órgano más grande en extensión que es el tejido conjuntivo o conectivo, que como su nombre indica conecta todo el organismo y une todas sus partes haciendo que haya una continuidad de este tejido en todo el cuerpo, siendo sólo uno. Para nosotros no existen las fascias sino la fascia, una única telaraña que tiene continuidad por todo el cuerpo, que envuelve órganos, huesos, tapiza, nutre, cicatriza, sostiene... y es la vía de expansión de arterias, vasos y nervios.

La fascia es el principio, y a través de ella podemos llegar a cualquier parte del cuerpo. No nos importa sólo su papel de conexión sino también el papel que tiene en el intercambio celular, en el vascular, en el de soporte y en el de nutrición. Si este tejido constituye el soporte de vasos, arterias, nervios ... tal como decíamos anteriormente, si facilitamos su capacidad elástica vamos también a lograr mejorar la circulación de los líquidos en todo el cuerpo y la transmisión de la información neural.



Creemos que es de vital importancia que la embarazada, a partir del 4º mes, acuda al osteópata sin tener ninguna "lesión aparente", ningún síntoma. El osteópata con su valoración y tratamiento manual va a conseguir dar una información a los tejidos, al sistema nervioso, para que éste se organice y encuentre una postura equilibrada y cómoda. El útero llega a multiplicar por 10 su tamaño, con lo que va a "invadir" a sus órganos vecinos, y con ello si la estructura y todos los tejidos no tienen capacidad de adaptar van a manifestarse con una serie de síntomas típicos como pueden ser : ardores, náuseas, hormigueos en las extremidades, dificultad circulatoria en las piernas, tensión y problemas

lumbares, estreñimiento, gases, malestar general, dificultad respiratoria al echarse...

Según van pasando los meses estos síntomas pueden agravarse porque la estructura no es capaz de adaptarlos, debidos en gran parte a la organización de las fascias y a la pérdida de elasticidad de los tejidos.

El trabajo del osteópata se va a centrar en devolverle al cuerpo su capacidad innata para "recuperarse", para encontrar su equilibrio. Con maniobras suaves el profesional va a ir dando una información al sistema nervioso, mejorando los tejidos y con ello mejorando el intercambio de líquidos y el aporte sanguíneo al bebé; si el bebé recibe más oxígeno crecerá mejor, y si mejoramos las condiciones del útero en cuanto a elasticidad y volumen, el bebé podrá moverse más y los estímulos que le lleguen serán mejores para su desarrollo.

En Sanasport llevamos muchos años tratando a embarazadas, mejorando las condiciones del sistema para poder tener un parto más natural y llegar a ese momento en un estado óptimo, pues es necesario que la pelvis conserve su plena elasticidad en los tejidos y en las articulaciones con el fin de facilitar el expulsivo. En diferentes estudios llevados a cabo por profesionales osteópatas que colaboran con nuestra Clínica hemos evidenciado cuantitativa y cualitativamente estos cambios estructurales en la embarazada, y el índice de éxito en un parto lo más natural y fácil posible ha sido un gran éxito, que en tantos por cien se traducen en 82% de partos sin instrumentalización y en un 7% de cesáreas, teniendo en cuenta que en muchas complicaciones también está el exceso de intervencionismo sanitario, dado que el trabajo con obstetras y ginecólogos



que entienden nuestra labor facilita muchísimo el éxito del parto, pero en esta sociedad se hace difícil pues la mayoría están sumergidos en un sistema intervencionista y con altos beneficios económicos. Sólo el miedo y el desconocimiento consiguen que la mujer participe de este sistema, con ecografías excesivas, pruebas y pruebas, y lo que es más triste, viviendo el embarazo como una enfermedad, sin entender que durante miles de años ella es la única imprescindible para el alumbramiento. A esto hay que añadirle la protocolorización de la epidural, que dificulta también el expulsivo, el uso de químicos como los geles de prostaglandinas o de la oxitocina, el ímpetu de los médicos por acelerar el proceso y el miedo de la mujer al momento del parto, que va a influir de manera directa sobre el sistema nervioso, y por ello el parto de va a detener en muchos casos.



Durante el embarazo, la Osteopatía en la madre estaría indicada para los dolores inguinales, para las alteraciones mecánicas vertebrales que se van a adaptar al peso del útero en los diferentes meses de gestación, y van a producir las lumbalgias y cialgias clásicas del embarazo e incluso van a ser responsables de cuadros a distancia como dorsálgias, dolores de cabeza y éxtasis circulatorio en las extremidades.

Todo el sistema visceral, el aparato locomotor y el sistema endocrino de la madre tiene que adaptarse al incipiente aumento de tamaño del feto; el osteópata ayuda a que estos cambios del cuerpo de la madre estén dentro de las constantes y equilibrio homeostático.



Pero sobre todo, la Osteopatía ayuda a la madre a optimizar los recursos fisiológicos de los que dispone para colaborar con la preparación de un parto más fácil, fluido, y sin miedo. El trabajo del ajuste del cuerpo es primordial para movilizar diafragma, costillas, zona torácica y visceral, haciendo incapié en la primera costilla y su relación con el ganglio estrellado que mejorarán la irrigación del pecho y la producción de leche, con un buen trabajo de la esfera craneal. Todo ello va a influir de manera muy positiva en el bebé.



Francisco Javier Rivas Crespo DO

Director de la Clínica Sanasport – León-