

POR QUE ES IMPORTANTE TRATAR CON OSTEOPATIA A LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO

Es necesaria la divulgación de las formas de actuación de la **Medicina Manual Osteopática** para dar a conocer sobre todo al público en general cual es la mentalidad del Osteópata, y qué es exactamente la Osteopatía.

Es probable que el nombre de **Osteopatía** sea a veces confundido o no diga nada; son pocas las personas que saben lo que significa, pero de lo que si se ha oído hablar alguna vez es de una enfermedad llamada osteoporosis, que suele relacionarse con los huesos o incluso con la menopausia. Así todo lo único que tienen en común la Osteopatía y la osteoporosis es que ambas palabras comienzan por “osteó”, y visto así, Osteopatía podría significar “enfermedad de los huesos”, pero existe otra interpretación diferente y es “males que vienen de los huesos”.

El **Dr. Andrew Taylor Still, padre de la Osteopatía**, pensó que el tejido óseo puede reflejar las disfunciones de los demás tejidos, y así lo pudo demostrar con su trabajo. Por tanto este tejido actúa como un indicador muy preciso; también observó que cuando el cuerpo tiene problemas musculares y óseos, el origen debía estar en alteraciones y desequilibrios circulatorios y nerviosos, y su tratamiento se basó en maniobras diferentes y manipulaciones para normalizar la tensión del tejido haciendo que el flujo de los fluidos y su metabolismo fuera normal.



Con el paso de los años se dio cuenta de que factores como el entorno donde vivían las personas y sus emociones también influían en su cuerpo.

En algunas ocasiones se ha oído hablar de la capacidad de actuación que tiene la osteopatía en las manipulaciones vertebrales para aliviar determinados síndromes dolorosos, pero creo que se habla muy poco de sus indicaciones fasciales, neurovasculares, endocrinas, emocionales, viscerales y craneales. Hay un gran desconocimiento con el campo de actuación del osteópata, y todavía es raro en España por ejemplo, que una embarazada acuda a tratarse con osteopatía, como también lo es para unos padres llevar a su hijo recién nacido a tratarse con un osteópata, pero hay que divulgar que la aplicación de la osteopatía en campos como la Obstetricia, Ginecología, o Pediatría, son de grandísima ayuda.

A menudo hablan del embarazo centrándose en el bienestar del desarrollo del prenatal, pero la osteopatía se centran en la embarazada y en su proceso de

adaptación a esta nueva etapa, ya que si la mamá esta bien el futuro bebe esta estará bien.

¿Cómo es el embarazo desde el punto de vista de la osteopatía? Y ¿que función realizan?

La osteopatía en el embarazo no es solamente una manipulación terapéutica para aliviar determinados síndromes dolorosos. El osteópata tiene un método integral exhaustivo para el tratamiento del embarazo en cada etapa, además de aportarle a la mujer conocimiento y consciencia de su cuerpo para que esté más tranquila durante la gestación.

Primero hay que saber que el embarazo dentro de la osteopatía no es ninguna especialización, sino una adaptación del **Concepto Osteopático** a un paciente diferente, en este caso a una mujer en proceso de gestación, es decir, los principios de la osteopatía que se utilizan son los mismos.

Los osteópatas entienden la salud como un proceso de adaptación al día a día, en el que participan todos los aspectos del ser humano: psique, cerebro, órgano.

Cuando hay un cambio en nuestro cuerpo, aparecen síntomas molestos e impiden



hacer una vida normal. Estos cambios exigen a la persona adaptarse en busca de un nuevo equilibrio, y hay que entender que *“No es ninguna enfermedad, si no un mecanismo imprescindible para la supervivencia, que nos impulsa a adaptarnos a la vida”*. El problema está cuando el exceso de información en el sistema (nuestro

cuerpo) y el mantenimiento de estas situaciones conducen a la persona a un estado de alerta constante y acaba dificultando los mecanismos de adaptación que ésta tiene.

Centro de Medicina del Deporte de Castilla y León
Este concepto de salud es de gran importancia para comprender cómo los osteópatas valoran a la persona globalmente y que no existe una embarazada con dolor en una pierna, o de espalda, si no que existe una mujer en un estado adaptativo de la vida especial aquejada de una molestia en particular. Esto quiere decir que: **La Osteopatía sitúa a cada embarazada en un contexto para entender lo que le sucede realmente, ya que en la Filosofía Osteopática los síntomas no son el problema, sino solo una señal de alarma, y se preocupa por la persona como un todo**, por ejemplo; cómo y en qué situación vive la madre el embarazo, es un aspecto esencial a tener en cuenta ya que va a influir positivamente o negativamente tanto en ella como en el feto.

El embarazo y nacimiento son procesos complejos que involucran aspectos biológicos, sociales y psicológicos estrechamente interrelacionados, para poder afrontarlos, la mujer presenta cambios y adaptaciones importantes influenciadas en gran medida por hormonas, y por factores relacionados con el crecimiento del feto dentro del útero, pero también hay influencias en el entorno donde ella vive.

El conocimiento de estos aspectos teniendo en cuenta, tanto la alimentación, como la situación laboral, la estabilidad emocional, y los cambios fisiológicos del cuerpo, permiten al osteópata realizar una valoración de la gestante y recopilar datos que orienten al diagnóstico de un embarazo saludable, o bien a identificar en forma oportuna molestias o incomodidades que con mayor frecuencia aquejan a la mujer durante este periodo y afectan a sus necesidades del día a día, debido a los cambios tan grandes en la estructura del cuerpo, donde los tejidos a veces no tienen la capacidad de adaptarse tan rápido, y aparecerán síntomas típicos como pueden ser, ardores, náuseas, hormigueos, dificultad circulatoria en las piernas, tensión en la espalda, estreñimiento, gases.... Y todo esto según van pasando los meses podría agravarse aún más debido a la pérdida de elasticidad de los tejidos.

Para los osteópatas, el tejido conjuntivo (envoltorio de todas nuestras células) ocupa un puesto importante en los mecanismos de alerta y regulación del organismo ya que nivel mecánico tiene propiedades viscoelásticas, es decir, que según las circunstancias puede comportarse como sólido o como líquido y dilatarse y contraerse, y también tiene capacidad para realizar intercambio de nutrientes. Es uno de los elementos clave tanto para el diagnóstico como para el tratamiento. *Consideran la libertad de movimiento y la circulación sin obstáculos de los fluidos corporales (sangre, linfa, fluido intercelular) el **Concepto Osteopático**.* Solamente así se puede asegurar de que cada célula recibe los nutrientes y el oxígeno que necesita, y que puede librarse de los residuos que produce. Si se trata a tiempo la restricción funcional del tejido, el proceso de la disfunción será reversible.

La osteopatía en el embarazo esta enfocada en ayudar al tejido conjuntivo corporal y visceral de la madre a hacer frente a esos cambios que sufre el organismo, que tienen un fin, y es que el feto crezca en las mejores condiciones.



Si la embarazada acude regularmente al osteópata sin la necesidad tener ningún síntoma, mejorará las condiciones elásticas del útero, iliacos, sacro, costillas, cráneo y también, en las últimas etapas de gestación mejorará la capacidad respiratoria que tiene la

futura mamá teniendo en cuenta al músculo diafragma, conseguirá un buen equilibrio entre las presiones de las cavidades abdominal y pélvica, y que el útero tenga buen movimiento durante todo el embarazo, consiguiendo que el feto pueda moverse mejor y los estímulos que le lleguen tanto internos como externos sean mejores para su desarrollo, y mejorar las condiciones del parto.

Es decir, conseguir una osteopatía para el confort del embarazo, entregando a la embarazada y a su futuro bebe un bienestar seguro para un embarazo armonioso, gestionando el estrés, mejorando las funciones estructurales, viscerales, respiratorias y circulatorias, incluso en la relación madre-hijo.

POR MARTA GIL GARCÍA C.O

FISIOTERAPEUTA Y OSTEÓPATA

FISIOTERAPEUTA COLEGIADA Nº CL40-1471:



SANASPORT

Centro de Medicina del Deporte de Castilla y León

ESCUELA SUPERIOR DE MEDICINA MANUAL- OSTEOPATIA