

Zwangerschap en Chiropractie



Verbeter je zwangerschap met chiropractische zorg

Er wordt vaak gezegd dat zwangere vrouwen in twee groepen vallen. Er zijn er die bloeien tijdens de zwangerschap en doorgaan met hun leven alsof hun lichaam niet verandert. En er zijn er die lijden aan allerlei klachten en pijnen die de zwangerschap een moeilijke tijd maken.

Ongeacht welke groep je in valt kan chiropractische zorg je helpen je lichaam in optimale conditie te houden en de vele stressoren en problemen die met zwangerschap gepaard kunnen gaan verminderen.

Lichaamsveranderingen

Tijdens de zwangerschap ondergaat een vrouwenlichaam een ongelooflijke hoeveelheid complexe veranderingen ter voorbereiding voor de baby en de bevalling. De veranderingen die het lichaam ondergaat tijdens zwangerschap zijn:

- een groeiende buik
- versterkte holling van de rug
- veranderingen in het bekken en
- veranderingen in de houding

Elke van deze veranderingen kan druk en stress veroorzaken op verscheidene plekken in het lichaam. Het is belangrijk dat een gezonde structurele balans onderhouden blijft tijdens deze veranderingen, zodat ongemak tot een minimum beperkt wordt en het herstel bevorderd wordt na de bevalling.

Mogelijke zwangerschapsproblemen

Tijdens de zwangerschap vermeerderd het gewicht met 13-18 kg, voornamelijk rond de buik. Deze verhoging van gewicht kan scheefstand in de rug geven en veranderingen in de houding die invloed kunnen hebben op zenuwen, spieren en gewrichtsbeweging.

Chiropractie kan helpen de rug in optimale balans te houden door zachte en veilige correcties, die weer kunnen helpen in het verminderen van de rugpijn episodes.

Als de heupen uitzetten om het lichaam te stabiliseren en de spieren en banden in het bekken verweken als voorbereiding voor de bevalling, komt er druk op de bekkengewrichten. Dit kan een functionele imbalans in het bekken veroorzaken. Dit komt vaak voor en kan veel pijn veroorzaken. Chiropractische zorg, door het gebruik van zachte en effectieve technieken, herstelt de bekkenscheefstand en kan helpen met het verlichten van de pijn.

Andere problemen waar chiropractie sommige vrouwen mee kan helpen is in het beperken van het overgeven en een verkorting van de bevalling.

Zelfs als je geen last hebt van pijn tijdens de zwangerschap is het nog wel belangrijk om te zorgen dat je lichaam zo optimaal mogelijk werkt. Het voorkomen van scheefstand helpt het hele lichaam om effectief te functioneren om jou en je baby te ondersteunen.

U aangeboden door:

Chiropractie Borger