

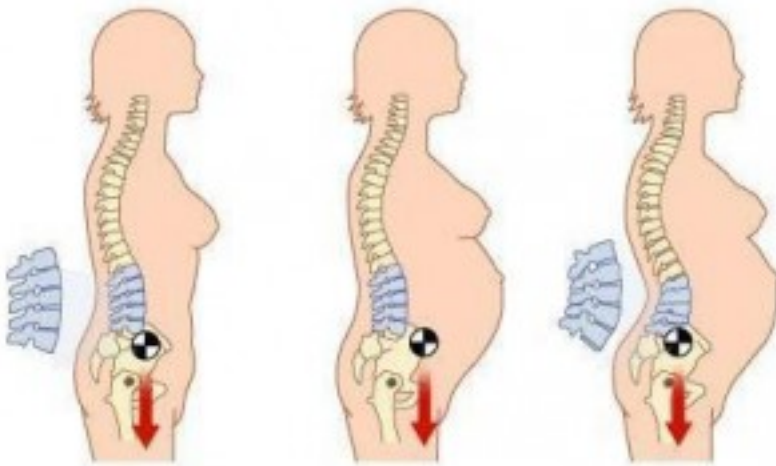
Mal de dos pendant la grossesse

Le mal de dos pendant la grossesse est l'effet secondaire de la préparation en cours dans votre corps pour donner naissance à votre bébé.

Pendant la grossesse, les ligaments de votre corps se ramollissent et s'étirent naturellement pour vous préparer à l'accouchement.

Cela peut fatiguer les articulations du bas du dos et du bassin, provoquant des maux de dos.

Quelles sont les causes ?



Les étapes du mal de dos pendant la grossesse

Les articulations pelviennes habituellement stables commencent à se relâcher pour faciliter le passage du bébé à la naissance.

Ceci, combiné à un abdomen très élargi, déséquilibre le corps, vous obligeant à jeter vos épaules en arrière et autour de votre cou pour retrouver l'équilibre.

Résultat : le bas du dos est très arrondi, les muscles sont en tension et c'est pour cela que la douleur se fait sentir.

Portez une attention particulière aux maux de dos.

C'est l'un des symptômes les plus courants de la grossesse, mais avec quelques mesures utiles, vous pouvez atténuer cet inconfort.

Mal de dos pendant la grossesse : que faire ?

Pour vous aider à éliminer ou au moins réduire les maux de dos pendant la grossesse, essayez ces conseils :

- bien s'asseoir. Assurez-vous que les chaises sont bien soutenues et qu'elles ont éventuellement un dossier droit, des accoudoirs et un coussin solide. Le dossier inclinable peut être utile pour soulager les tensions. Ne croisez pas les jambes pour ne pas pousser votre bassin vers l'extérieur.
- Ne passez pas trop de temps assis. Être assis longtemps pendant la grossesse est tout aussi nocif que mal s'asseoir. Ne restez pas dans cette position plus d'une heure sans vous promener ou faire de l'exercice pour étirer vos muscles. Faites une pause toutes les demi-heures
- Ne restez pas debout trop longtemps, mais si le travail l'exige, gardez un pied sur un tabouret bas pour réduire la pression sur le bas du dos.
- Ne soulevez pas d'objets lourds. Si nécessaire, détendez-vous. Pour transporter vos achats, répartissez-les dans deux sacs, un sur chaque bras. Si vous le pouvez, demandez de l'aide, afin de ne pas accentuer le mal de dos avec votre grossesse.
- Prendre du poids selon les paramètres recommandés. L'excès de poids sollicite davantage le dos.
- Portez les bonnes chaussures. Ne portez pas de talons trop hauts ou trop bas. Les experts recommandent un talon large de 4 à 5 cm de haut avec un talon compensé pas très haut ou des ballerines avec semelle intérieure pour une posture correcte.
- Utiliser un coussin de grossesse : fournit un soutien pour tout le corps (dos, ventre et jambes), évite de dormir sur le dos, améliore la circulation sanguine, facilite un meilleur sommeil et peut également être utilisé après la grossesse comme soutien d'allaitement et de nouveau-né
- Une position confortable au lit la nuit réduit considérablement la douleur pendant la journée. Lorsque vous vous levez le matin, balancez vos jambes sur le bord du lit au lieu de tordre votre torse.

- Portez une bande de maintien. Ils sont spécialement conçus pour supporter le poids du ventre, soulageant le bas du dos et les hanches.
- Faites des exercices pour renforcer vos muscles abdominaux. Utilisez un ballon aérobie pour rouler d'avant en arrière - soulage votre dos et vos hanches. Assistez à un cours de yoga ou d'aquagym.
-