

## QUEDAR - ME EMBARASSADA I/O REGULAR EL CICLE MENSTRUAL.

- ✓ Tens dificultats per quedar-te embarassada?
- ✓ La teva menstruació és sempre dolorosa?
- ✓ Has de prendre anticonceptius orals per regular la menstruació?
- ✓ Tens dolor en les relacions sexuals?
- ✓ Tens alteració del cicle menstrual (Augment o disminució del flux sanguini, cicles llargs de més de 32 dies o curts de menys de 25)?

Si la resposta és afirmativa en una o diverses preguntes, i no tens cap patologia de base, l'osteopatia ginecològica et pot ajudar.

### Què és el cicle menstrual?

El cicle menstrual és un equilibri hormonal generat per l'eix Hipotàlem-Hipofisari-Ovàric que genera canvis fisiològics en els òrgans sexuals de la dona amb l'objectiu de la reproducció. Actua com una cadena d'accions hormonals coordinades que es donen entre el crani (hipotàlem-hipòfisi) i la pelvis (ovaris, trompes i úter).

### Quan s'altera el cicle menstrual?

Quan hi ha una alteració de la funció dels òrgans (disfunció), en casos de: cicatrius o adherències visceral, alteracions posturals, alteracions de les pressions intracavitàries, alteracions del flux sanguini o limfàtic, canvis en la posició de les vísceres, desequilibris del sistema neuroendocrí o alteracions d'origen emocional (estrès, ansietat...)

## Que pot fer l'osteòpata en els casos de disfunció ginecològica?

L'osteòpata realitza una exploració postural i funcional completa per tal de fer el diagnòstic osteopàtic i realitzar el tractament més adient a cada cas.

Per exemple, una alteració de les corbes fisiològiques de la columna vertebral i/o una alteració postural de la pelvis, ens pot provocar una fixació de l'úter dins de l'anell pèlvic i conseqüentment una dèficit d'irrigació sanguínia i una pertorbació en dels estímuls neurològics sobre l'òrgan reproductor. Aquests fets faran que l'úter perdi la seva funcionalitat i pugui dificultar el procés normal de fecundació, conduint a una dificultat perquè la dona es quedi embarassada (infertilitat).

De la mateixa manera es poden produir altres alteracions com la dismenorrea (dolor a la menstruació), o la disparèunia (dolor a les relacions sexuals).

Sovint, no existeix patologia ginecològica de base, sinó que habitualment és per causes funcionals. Com que no hi ha diagnòstic mèdic ni solució aparent per la seva situació, la pacient pot entrar fàcilment en estats d'angoixa, estrès... que repercutiran en el cicle menstrual (s'altera la funció

normal de l'eix hipotàlem-hipofisari-ovàric) empitjorant encara més el quadre clínic inicial.

Un cop s'han identificat les estructures de màxima restricció de mobilitat i funció (sobretot a nivell del crani, columna vertebral i pelvis), l'osteòpata realitzarà manipulacions estructurals, visceral i cranials amb l'objectiu de millorar l'alteració postural i restablir la funcionalitat de les vísceres i òrgans afectats. El tractament en cap cas resulta dolorós ni perillós per a la pacient.

Estudis científics recents mostren l'efectivitat del tractament osteopàtic en infertilitats funcionals, i centres especialitzats en reproducció assistida recomanen el tractament d'osteopatia previ a la realització dels processos de fecundació "in vitro".

**#Ferran Lamana García**


L'autor és Fisioterapeuta-Màster en Osteopatia, especialitzat en el tractament de columna cervical, Osteopatia ginecològica i infertilitats, i dolor múscul-esquelètic

## 20 anys d'especialització en osteopatia obstètrica i ginecològica

- ✦ **Abans de l'embaràs:** Solucionem problemes que puguin dificultar-lo.
- ✦ **Durant l'embaràs:** Ajudem el cos a adaptar-se a tots els canvis.
- ✦ **Després del part:** Ajudem a recuperar l'harmonia en l'estructura física de la mare.

**Seu central**

Pintor Torras, 2 1r-2a | Tel.: 93 788 67 19  
[www.osteopatiaterrassa.com](http://www.osteopatiaterrassa.com)

Centre d'Osteopatia •  Terrassa