

› À QUI S'ADRESSENT LES COURS ?

A toutes les femmes enceintes et celles qui ont accouché.

Ces cours sont également accessibles aux femmes ayant accouché par césarienne.

Comment prendre rendez-vous?

En contactant le secrétariat de Mme Caroline Graff, Ostéopathe D.O. au +352 621 41 31 31

Prix sur demande. Il n'y a pas de remboursement prévu par la CNS pour l'ostéopathie.

En cas d'empêchement, veuillez annuler votre rendez-vous au moins 24h à l'avance.



 **CHL**

 Centre Hospitalier de Luxembourg
MATERNITÉ

CHL Maternité
2, rue Pierre Federspiel L-1512 Luxembourg
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 44 11 37 56
www.chl.lu

Flyer Consultations Ostéopathe/ Cours Gym MAT Mai 2017

OSTÉOPATHIE,
GYMNASTIQUE
PRÉ & POST-
NATALE

CONSULTATIONS / COURS



 **CHL**

 Centre Hospitalier de Luxembourg
MATERNITÉ

CONSULTATIONS EN OSTÉOPATHIE

De quoi s'agit-il ?

L'ostéopathie est une discipline exclusivement manuelle permettant d'identifier et de traiter les pertes de mobilité des différentes structures qui composent notre corps. Elle s'appuie sur des principes physiologiques, anatomiques et sémiologiques.

L'ostéopathie part du principe que chaque partie du corps est reliée aux autres, dans un mouvement interactif. Pour soigner le corps, on ne peut donc en examiner qu'un seul aspect, mais il faut prendre en compte la personne dans sa globalité.

Le rôle de l'ostéopathe est de chercher l'origine de la douleur et de travailler sur cette origine. L'ostéopathe travaille toujours de manière douce et attentive.



› QUELLES SONT LES INDICATIONS DE L'OSTÉOPATHIE ?

- › Troubles mécaniques aigus ou chroniques et posturaux: cervicalgies, dorsalgies, douleurs costales, lombalgies, douleurs pelviennes (sacroiliaques, publiennes et coccygiennes)
- › Troubles neurologiques: sciatique de grossesse, cruralgie, névralgie cervico-brachiale, névralgie intercostale.
- › Syndrome du canal carpien
- › Certains troubles fonctionnels digestifs : reflux gastro-oesophagiens à l'exception des symptômes hormonaux du premier trimestre de grossesse
- › Certains troubles circulatoires: jambes lourdes, oedèmes.
- › Céphalées
- › Entorses
- › Tendinopathies

› POURQUOI DES SÉANCES D'OSTÉOPATHIE PENDANT LA GROSSESSE ET EN POST-PARTUM ?

- › Chez la femme enceinte, il s'agit d'équilibrer la structure : le bassin, le rachis, le mouvement en travaillant sur les pertes de mobilité articulaire ou tissulaire et de rassurer face aux changements.
- › En post-partum : il s'agit de favoriser la réadaptation maternelle, posturale ostéo-articulaire et tissulaire et d'aider, en complément avec tous les intervenants de la maternité, à la création du lien mère/enfant, père/enfant et puis du lien triangulaire.

Comment prendre rendez-vous?

En contactant le secrétariat de Mme Caroline Graff, Ostéopathe D.O. au +352 621 41 31 31

Prix sur demande. Il n'y a pas de remboursement prévu par la CNS pour l'ostéopathie.

En cas d'empêchement, veuillez annuler votre rendez-vous au moins 24h à l'avance.

GYMNASTIQUE PRÉ & POSTNATALE

De quoi s'agit-il ?

Les cours collectifs de gymnastique sont conçus pour permettre une activité physique et un renforcement musculaire pendant et après la grossesse, suivant la méthode du Docteur Bernadette de Gasquet.

Ils allient le travail de la respiration abdominale, le renforcement du transverse, du périnée et la posture.

› QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

En prénatal

- › Ces cours de gymnastique douce sont efficaces pour soulager les maux classiques liés à la grossesse (les problèmes circulatoires, les douleurs dorsales et lombaires, les nausées, l'anxiété) en travaillant la respiration abdominale.
- › Ces cours aident également à la gestion de la respiration et à l'amélioration de la souplesse du périnée.

En post-natal

- › Les cours permettent une rééducation du périnée et une tonification globale du corps.