



General | | Actualitzat el 08/06/2021 a les 06:54

Osteopatia i trastorns del son en criatures: funciona?

Parlem amb l'osteòpata Marta Moreno López sobre la utilitat d'aquesta disciplina

[inici centrare report] El procés de neixer és més estressant del que ens pensem i pot, fins i tot, condicionar al llarg de la vida, o si més no, durant els primers anys d'una criatura.

El crani del noutat pot arribar a absorbir aquestes tensions i pressions, i es poden manifestar durant els primers mesos de vida amb **plors, irritabilitat, alteracions posturals, dificultat de succió i deglució, còlics** o fins i tot més endavant amb trastorn del son, dificultats d'aprenentatge o otitis i bronquiolitis de repetició.

Avui parlem amb l'osteòpata Marta Moreno López d'aquestes alteracions que poden causar **trastorns en el son** o dificultat per conciliar-lo. Es tracta d'una pràctica força desconeguda per part de moltes famílies però segons ens diu és una teràpia que els pot ajudar a destensar totes aquestes alteracions que s'hagin pogut produir.

[GotaVerdaPle] **En què consisteix l'osteopatia per tractar el son?**

[no intertext]

Com a qualsevol visita d'osteopatia, haurem de fer un interrogatori referent a l'embaràs, part i temps de vida del nadó o nen/a. Després passem a realitzar una exploració, i així poder arribar a un possible diagnòstic, és a dir, a saber quin podria ser l'origen d'aquesta alteració.

Hi ha múltiples factors que influeixen en el son, tant des de la vida intrauterina com en el part i postpart. Per exemple, un nadó que hagi estat dins de la panxa de la seva mare, amb poc espai (perquè eren bessons, perquè la mare era físicament petita o bé el petit/a molt gran...) pot provocar-li estar en compressió i limitar-li el moviment mentre està a l'úter. Tot això pot provocar-li a la criatura, entre altres coses, una afectació al son, ja que pot haver-hi alguna estructura que no estigui bé i li provoqui una incomoditat al nadó.

[intext2]

[GotaVerdaPle] **Què es fa exactament quan poses les mans a un lloc o a un altre o es fan certs moviments?**

Totes les tècniques que realitzem en pediatria, tant en l'exploració com en el tractament, són tècniques molt suaus que no els provoca dolor, però que a l'osteòpata ens ajuda a escoltar el teixit i identificar on són les possibles alteracions, per després poder corregir-les.

Amb els més petits hem de tenir una sensibilitat molt més extrema, i visualment sovint, pot semblar que no els hi fem res, del suau que són els nostres moviments.

Farem una exploració completa, com sempre fem a osteopatia, buscant aquelles disfuncions per després poder corregir-les i buscar l'equilibri de l'organisme.

[GotaVerdaPle] **Què pot haver passat al canal del part o a l'úter perquè un bebè tingui certs trastorns?**

Com us comentava abans, són molts els factors que poden influenciar en el d'una criatura, entre d'altres alteracions, i per això és important que tinguem present tota la informació possible.

Què pot influenciar en el son d'un nadó respecte l'embaràs? Si hi hagut estrès, neguit, (mudança, la feina...), poc espai intrauterí...



També hem de tenir molt present el moment del part, si ha estat molt ràpid, molt llarg, molt medicalitzat, amb instrumentalització (fòrceps, ventosa), si ha hagut d'estar a la incubadora o separat de la seva mare... Són alguns dels factors que poden influir també.

[GotaVerdaPle] Com se sap que el teu fill/a necessita tractament osteopàtic per tractar el son?

Que un nadó es desperti durant la nit és normal i habitual, però dins d'uns barems. Durant la nit els més petits poden tenir la necessitat de menjar i, per tant, considerem com normal que es puguin despertar cada 3-4 hores (en els 6 primers mesos).

El que és important és fer una suma de les hores que dorm, tant de dia com de nit i veure si són, o no, correctes. Cada franja d'edat té una mitja d'hores que haurien de dormir. Si aquestes són molt diferents de les reals és un bon moment per consultar a l'osteòpata.

A l'igual que si veiem que la criatura té un son molt superficial, que es desperta amb molta facilitat i/o sovint, o que, mentre dorm, està molt inquiet, també és aconsellable fer una revisió. Per tant, haurem de valorar tant la qualitat com la quantitat d'aquesta son.

[GotaVerdaPle] Quines són les primeres causes d'aquest insomni? I en nens/es més grans?

En els nens/es més grans, s'hauria d'estudiar també amb profunditat cada cas. Segons l'edat poden ser més habituals els terrors nocturns, enuresi, dolors de creixements a les cames, trastorn de cames inquietes... L'origen acostuma a ser diferent als més petits.

El trastorn del son és més habitual en nadons i, sobretot, en els dos primers anys de vida. Després, a partir dels 5 anys, ja acostumen a tenir el son com l'adult.

[GotaVerdaPle] Quins són els beneficis de l'osteopatia per tractar aquesta mena de problemes?

Si osteopàticament trobem zones de tensió o alteracions, amb el tractament els més petits estaran més tranquils, el seu son pot ser més regenerador, dormir més hores, despertar-se menys vegades, estar de millor humor...

Tots sabem els beneficis i la importància que té dormir, i per ells encara és més important que puguin dormir i descansar correctament.

[GotaVerdaPle] Què li diries a algú que tingués certa por o reticència?

Doncs que és important saber a qui ens dirigim i en mans de qui deixem als nostres petits, per això és molt recomanable que quan busquem un osteòpata tingui uns estudis reglats i amb una formació mínima.

Una garantia és consultar si la persona que exerceix està col·legiat i en aquesta mateixa pàgina pots veure si tenen o no estudis sanitaris previs.

[info]Segueix a la Marta Moreno López a les xarxes[/info]
[fcentrareport]