



GUIDE
ESSENTIEL SUR
LA SCOLIOSE
ET UNE
GROSSESSE
SANS COMPLICATIONS

Mois après mois, apprenez tout ce qu'il faut savoir pour prendre soin de votre colonne vertébrale et de votre bébé.

DR. KEVIN LAU D.C.

Auteur de "Votre programme pour la prévention et le traitement naturel de la scoliose"

Préface du

Dr. Siddant Kappor, Docteur en Médecine

ÉDITION 2013

Guide essentiel sur la scoliose et une grossesse sans complications

Mois après mois, apprenez tout ce qu'il faut savoir pour prendre soin de votre colonne vertébrale et de votre bébé.

Dr. Kevin Lau D.C.
Préface du Dr. Siddhant Kapoor, Docteur en médecine

ACA Asociación Americana de Quiropráctica

L'Association Américaine de Chiropratique est heureuse d'accorder ce certificat de membre à

Kevin Lau, D.C.

Je certifie par la présente que ce docteur est membre de l'Association Américaine de Chiropratique, qui défend les droits des patients et le remboursement des soins aux patients, et a pramis de respecter le code d'éthique de l'ACA fondé sur le principe fondamental que le but principal des services professionnels des chiropraticiens bénéficiera au patient.

Keith S. Overland, DC
Président

April 17, 2012

Date

BUT DE L'ACA

Procure leadership dans les soins de la santé et une vision positive pour la profession chiropratique et son approche naturelle à la santé et au bien-être.

MISSION DE L'ACA

Préserver, protéger, améliorer et promouvoir la profession chiropratique et les services des docteurs chiropratiques pour le bénéfice des patients qu'ils servent.

LA VISION DE L'ACA

Transformer les soins de santé d'un accent sur la maladie en un accent sur le bien-être



**SOCIÉTÉ INTERNATIONALE SUR LE TRAITEMENT
ORTHOPÉDIQUE ET RÉHABILITATION DE LA SCOLIOSE**

En reconnaissance de sa contribution
aux soins et aux traitements conservateurs de la scoliose,

Kevin LAU, DC
Singapour

Est par la présente déclaré
Membre Associé de la SOSORT en 2012

Stefano Negrini, MD,
Italie, Président

Patrick Knott, PhD, PA-C,
Secrétaire Général



Guide essentiel sur la scoliose et une grossesse sans complications

A propos du Dr Kevin Lau

Le Dr Kevin Lau est le fondateur de Health In Your Hands (« Prenez votre santé en main »), une série d'outils pour la prévention et le traitement de la scoliose qui inclut son livre « Votre programme pour la prévention et le traitement naturel de la scoliose » (disponible en anglais, en espagnol, en chinois, en japonais, en coréen, en italien, en français et en allemand), un DVD d'exercices de prévention et de correction, ainsi qu'une application d'iPhone innovante : ScolioTrack.



Le Dr Kevin Lau est diplômé en chiropractie de l'université RMIT de Melbourne en Australie, et il possède également un Master en Nutrition Holistique. Il est également membre de la SOSORT (la Société internationale sur la scoliose orthopédique et le traitement de réhabilitation), la principale société spécialisée dans le traitement traditionnel des déformations de la colonne vertébrale. Il est aussi membre de l'Association Américaine de Chiropractie, l'association professionnelle la plus importante aux Etats-Unis.

Il fut le premier à proposer des traitements non-chirurgicaux à Singapour en 2005 en étudiant la méthode d'exercices Schroth, puis en travaillant dans une clinique ayant mis en œuvre les méthodes « Clear Institute ». Durant cette période, il s'est dévoué au développement, à

la pratique et à l'enseignement de solutions non-chirurgicales contre la scoliose. Il a rédigé trois thèses « Le rôle du calcium et de la vitamine D pour la prévention d'une densité osseuse faible et la scoliose adolescente idiopathique (AIS) chez les filles pré-pubères ». Grâce à ses recherches sur les maux associés à la colonne, il a publié « Votre programme pour la prévention et le traitement naturel de la scoliose » qui a été traduit en chinois, en japonais, en espagnol, en français et en allemand. Le Dr Lau associe une éducation universitaire à toute une vie de pratique de la médecine naturelle et préventive pour offrir une approche unique des soins de santé.

La mission qu'il s'est donné est d'explorer et de partager les vérités sur la nutrition, les maladies et les soins afin de guérir et d'informer les patients sur tous les parcours existant dans le monde. Il s'est vu décerner la récompense du « Best Health-care Provider » par le Straits Time, le principal journal de Singapour, et il est passé à la télévision sur une chaîne de grande écoute, Channel News Asia.

Pour en apprendre davantage sur le Dr Kevin Lau, et pas seulement sur ce qu'il fait, veuillez visiter son site internet www.HIYH.info.

Il aimerait avoir votre avis ! Discutez avec lui sur Facebook, sur Twitter, sur Google+ ou sur son blog.

www.facebook.com/Scoliose
www.twitter.com/drkevinlau
www.youtube.com/user/drkevinlau
www.drkevinlau.blogspot.com

Notre mission

“Insuffler des solutions innovantes et promouvoir des stratégies qui donnent l'indépendance médicale aux scoliotiques.”

Preface

Dans cette nouvelle ère de l'information, internet peut être, pour les personnes qui cherchent des réponses à leurs questions sur la maladie, un outil perturbant sur lequel on ne peut pas toujours compter. Il est compliqué de déterminer quelles sont les réponses fiables qui font autorité médicalement. En vous référant à ce livre, vous trouverez les réponses tant attendues aux questions relatives à deux des plus importants aspects de la grossesse vécue avec une scoliose – la nutrition et les exercices.

Je suis honoré et reconnaissant d'avoir été choisi pour rédiger la préface de ce livre. Je trouve les efforts du Dr Lau pour écrire ce livre tout à fait louables, sachant que le sujet rend perplexe de nombreuses personnes atteintes de scoliose. Qui d'autre qu'un chiropracteur est doté de la connaissance et des capacités pour comprendre les complexités liées à une grossesse avec une scoliose ? Le Dr Kevin Lau est diplômé en chiropractie de l'université RMIT de Melbourne en Australie, et il possède également un Master en Nutrition Holistique. Il est aussi membre de la SOSORT (la Société internationale sur la scoliose orthopédique et le traitement de réhabilitation).

Il s'agit d'une source d'information merveilleuse qui peut permettre aux patientes atteintes de scoliose de vivre leur grossesse en étant en bonne santé, tout en prenant soin de leur bébé. Je recommande ce livre à toutes les femmes qui souhaitent comprendre comment la scoliose affecte leur grossesse et quelles décisions peuvent être prises pour rester en bonne santé.

Dr. Siddhant Kapoor, M.B.B.S, D.N.B.
Chirurgien orthopédique

Deuxième édition
Copyright © 2013 by Health in Your Hands Pte Ltd

Mise en page de la couverture par Nemanja Stankovic
Mise en page du livre par MicroArts

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou utilisée sous aucune forme ou par quelque procédé que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la mise en mémoire et la récupération d'informations sans la permission écrite de l'auteur. A l'exception des chroniqueurs qui pourraient citer de courts extraits dans leurs articles.

Dr. Kevin Lau
302 Orchard Road #06-03,
Tong Building (Rolex Centre),
Singapur 238862.

Pour plus d'informations sur le DVD d'exercices, sur le livre audio et sur l'application pour iPhone, Android ou sur iPad ScolioTrack, visitez:

www.HIYH.info
www.ScolioTrack.com

Imprimé aux Etats-Unis

ISBN: 9810774281

L'objet de ce livre est d'apporter des informations afin d'éduquer le lecteur. Il ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou soigner des maladies, et il ne peut en aucun cas se substituer à un avis médical, à une intervention chirurgicale ou à un traitement. Toute conséquence découlant de l'application de ces informations sera de la seule responsabilité du lecteur. Ni les auteurs, ni les éditeurs ne pourront être tenus responsables d'éventuels torts causés ou prétendus être causés par l'application de ces informations. Les individus qui sont malades ou soupçonnent de l'être sont fortement encouragés à solliciter l'aide d'un professionnel de la santé certifié avant de mettre en place le moindre protocole contenu dans ce livre.

Ce livre est dédié à ma famille et à mes patients, dont l'amour, le soutien et l'inspiration m'ont permis de mieux comprendre le lien qui existe entre les mécanismes de la colonne vertébrale et une santé optimisée.

Remerciements

MicroArts (Graphiste, Pakistan) — Pour avoir conçu la mise en page et m'avoir donné de multiples conseils afin de rendre le livre plus facile à lire et d'améliorer la qualité artistique générale.

Nemanja Stankovic (Illustratrice, Serbie) — Pour les merveilleuses illustrations ainsi que la magnifique couverture du livre.

Dr. Siddhant Kapoor (Editeur, Docteur orthopédique) — Pour son engagement omniprésent en quête de qualité et pour son partage de toutes les dernières recherches médicales.

Bebe Battsetseg (Modèle, Mongolie) — Pour avoir visuellement présenté les exercices contenus dans ce livre avec perfection.

Jericho Soh Chee Loon (Photographe, Singapour) — Pour toutes les photographies professionnelles des exercices.

Julia Pinlet (Traductrice, Canada) — Pour le travail consciencieux qu'elle a fourni à la traduction de ce livre destiné aux lecteurs francophones à travers le monde et pour avoir à nouveau fait preuve d'une excellente maîtrise de la langue française.

Déborah Ilhe (Editrice, France) — Pour l'attention appliquée qu'elle a portée à la relecture de mes deux manuscrits.

Table des matières

Introduction — La grossesse et la scoliose.....	11
Chapitre 1 — Qu'est-ce que la scoliose ?	13
Chapitre 2 — Les facteurs à l'origine de la scoliose	21
Chapitre 3 — La scoliose et la grossesse – Le lien	27
Chapitre 4 — Symptômes, diagnostics et complications liés à la scoliose.....	33
Chapitre 5 — Conséquences de la scoliose sur la santé	43
Chapitre 6 — Les traitements traditionnels contre la scoliose.....	49
Chapitre 7 — Se préparer pour une grossesse en bonne santé	65
Chapitre 8 — Etre enceinte – Le premier trimestre	81
Chapitre 9 — Porter le poids – Le second trimestre.....	95
Chapitre 10 — Les trois derniers mois – Le troisième trimestre	107
Chapitre 11 — Le régime alimentaire durant la grossesse.....	121
Chapitre 12 — Exercices à effectuer au cours de la grossesse.....	163
Chapitre 13 — Le travail et l'accouchement	193
Chapitre 14 — Exercices après l'accouchement pour scoliose.....	201
Mots de la fin	235
Références	237

GROSSESSE ET SCOLIOSE

Introduction

Si vous êtes intéressée par ce livre, je suppose que c'est parce que vous savez ce qu'est la scoliose et que vous vous inquiétez des conséquences qu'elle pourrait avoir sur votre grossesse. Vous avez peut être déjà réuni des informations sur la scoliose mais cette dernière fait toujours l'objet d'études et d'interrogations dans le milieu professionnel médical.

Principalement parce que les chercheurs sont encore en situation d'échec quant aux raisons et aux facteurs qui en sont à l'origine. De nombreux médecins traditionnels affirment également qu'il n'existe pas de remède à la scoliose, en dehors du port du corset et de la chirurgie.

D'un autre côté, vous rencontrerez également des médecins qui pensent que la correction chirurgicale de la scoliose n'est qu'un traitement symptomatique pour corriger la courbure. Il existe des cas mentionnés dans des revues médicales où les symptômes et les déformations dus à la scoliose sont revenus à leur stade initial moins de cinq ans après la chirurgie.

Il existe de nombreuses théories, encore en discussion, sur les facteurs à l'origine de la scoliose. Alors qu'il n'existe pas encore de cause et de traitement spécifique unanime concernant cette dernière, des données concrètes montrent qu'un régime holistique adapté, des

exercices précis et un mode de vie sain peuvent aider les patientes atteintes de scoliose à vivre une existence très heureuse et sans douleur.

La grossesse est une période difficile pour toutes les femmes, peu importe que vous soyez atteinte ou non d'une scoliose. Alors qu'il existe un nombre important de symptômes, du premier trimestre à l'accouchement, il n'y a aucun moyen de connaître les symptômes spécifiques qui se manifesteront pendant la grossesse. Alors que certaines femmes souffrent de nausées pendant les premiers mois de la grossesse, d'autres ne ressentent aucune gêne. D'autres subiront des remontées acides pendant les neuf mois de la grossesse.

Bien qu'il n'y ait pas de schéma préétabli pour ce type de grossesse, il existe certaines lignes de conduite qui peuvent vous être utiles pour vivre une expérience extraordinaire. Sachant que vous portez un poids supplémentaire à l'intérieur de vous, tout au moins durant le dernier trimestre, le poids et la pression qui s'exercent sur votre colonne vertébrale sont immenses. Même les femmes enceintes qui ne sont pas atteintes de scoliose se voient conseiller de ne pas porter de poids trop lourds ou de ne pas effectuer certains exercices qui pourraient endommager leur colonne vertébrale de manière irréversible.

Les femmes enceintes atteintes de scoliose doivent être informées sur plusieurs aspects particuliers, elles doivent être attentives aux aspects réguliers de la grossesse, mais elles doivent également être davantage attentives à ce qui a causé leur scoliose. Lorsque les femmes enceintes atteintes de scoliose connaissent les complications liées à leur maladie, elles peuvent se préparer pour éviter que leur état ne se dégrade.

Il est utile pour vous de savoir que souffrir d'une scoliose pendant une grossesse n'empêche pas un accouchement normal, ni la venue au monde d'un bébé en bonne santé. Cela ne mène pas non plus à des complications pendant la grossesse. Ayez confiance et continuez à lire cet ouvrage pour connaître les éléments qui vous permettront de vous assurer que votre courbure dorsale n'affectera pas votre grossesse.

La pression exercée par la grossesse sur la colonne est trop importante. C'est pourquoi vous devez être particulièrement attentive afin de protéger votre colonne de tout dommage. La colonne est formée de 33 os, 24 séparés, 5 qui fusionnent pour former le sacrum et enfin 4 qui fusionnent pour créer le coccyx. Les petites sections de la colonne sont séparées par des disques intervertébraux qui sont faits de fibro-cartilage. Ce cartilage amortit les mouvements de la colonne qui sont réguliers et excessifs de nature. Il amortit et absorbe tous les chocs afin de protéger la moelle épinière.

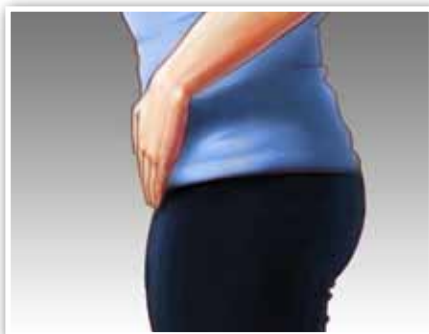
Changements de posture pendant la grossesse

L'attraction vers l'avant de l'abdomen peut déplacer le pelvis vers l'avant. Pour compenser cette inclinaison en avant et maintenir l'équilibre, le haut du corps se penche vers l'arrière, créant ainsi une lordose lombaire supérieure.

Alternativement, la perte du tonus au niveau du rectus abdominis réduit la capacité de maintenir un alignement pelvien correct, d'où une inclinaison antérieure.



Posture correcte



Posture neutre



Inclinaison antérieure du pelvis

Il est important de maintenir une posture de la colonne correcte en tout temps, et surtout pendant la grossesse. Il s'agit de la position neutre. Lorsque les parties cervicales et lombaires de la colonne sont courbées vers l'intérieur et que la partie thoracique est courbée vers l'extérieur, la pression sur la colonne est distribuée de façon égale entraînant un degré de tension inférieur. Dans cette position, la plupart du soutien est pris en charge par les os de la colonne et un soutien musculaire minimal est nécessaire.

Une position correcte de la colonne peut aider à une meilleure efficacité neuromusculaire, à une suppression de la douleur, à une prévention des blessures, à une meilleure circulation, à une meilleure flexibilité, à une respiration efficace et à un relâchement des tensions.

Il est normal que l'alignement de la colonne change lorsque vous êtes enceinte. Il existe un degré supérieur de flexibilité et d'élasticité dans les ligaments de la colonne, et l'abdomen élargi crée une attraction vers l'avant qui mène à une inclinaison pelvienne antérieure. Ces changements du corps rendent difficile le maintien de la position neutre de la colonne. Le poids supplémentaire dû au grossissement de la poitrine rend difficile de maintenir une posture correcte.

Les changements musculo-squelettiques lors de la grossesse

Aucune posture normale spécifique n'a été définie pour les femmes enceintes. Ce qui arrive lorsque vous êtes enceinte c'est que certains déséquilibres de la posture sont exagérés. Parfois l'attraction ressentie à cause de l'abdomen élargi peut amener le pelvis à aller vers l'avant. Cela peut être compensé en bougeant le haut du corps vers l'arrière ; ce qui crée une lordose lombaire.

Il y a également une perte de tonus dans le rectus abdominus. La possibilité de maintenir une posture pelvienne correcte est donc réduite, ce qui entraîne une inclinaison antérieure. Si le bébé est d'un côté, il existe des risques de flexion latérale. Au cours du troisième

trimestre, la cage thoracique inférieure et l'utérus montent vers l'abdomen supérieur. Cela réduit la mobilité thoracique.

Tous ces changements ont un impact sur le type d'exercices que vous devez effectuer pendant la grossesse.

Les muscles abdominaux et les changements pendant la grossesse

La colonne et les os pelviens ne sont pas les seules parties qui sont affectées pendant la grossesse. Le corps tout entier subit des changements significatifs qui incluent des changements significatifs au niveau des os, des muscles et des différents systèmes du corps.

Les muscles abdominaux aident à soutenir différentes parties de la colonne, y compris les régions pelvienne et lombaire. Ils supportent également les organes dans ces régions. Les muscles abdominaux permettent également de fléchir et de courber le tronc et de maintenir un alignement pelvien correct. Ils contribuent aux mouvements d'expulsion - pour vomir ou aller à la selle, sans oublier leur rôle pour expulser le bébé pendant l'accouchement.

Au cours de la grossesse, les muscles abdominaux subissent beaucoup d'étirements afin d'accueillir le bébé qui grandit. La relaxine joue un rôle dans ces étirements. Il y a également une séparation des muscles droits, un phénomène normal qui a lieu au cours du troisième trimestre chez environ 66 pourcents des femmes.

Certaines femmes croient que les dégâts sur les muscles abdominaux pendant une césarienne sont excessifs et quasiment impossibles à réparer. Cela n'est pas vrai car les muscles ne sont pas coupés au cours de la procédure.

La guérison des muscles abdominaux commence quelques jours après l'accouchement. La séparation importante entre les muscles commence également à se réduire. Au bout de la huitième semaine, la réduction de l'écart est à son maximum, et c'est à ce moment-là qu'un palier est atteint dans la plupart des cas. Après ce stade, des exercices sont nécessaires pour réduire davantage l'écart. Des exercices qui renforcent les muscles abdominaux peuvent être entrepris juste après l'accouchement. En réalité, les femmes devraient réaliser ces exercices

dans les 24 heures suivant l'accouchement. L'inclinaison du pelvis et les exercices de niveau I Transversus Abdominis sont enseignés dans la plupart des hôpitaux avant de laisser la mère quitter l'hôpital.

Structure du plancher pelvien

Le plancher pelvien est constitué de muscles et de fascia. Il est constitué de plusieurs couches – la couche la plus profonde du fascia, le muscle releveur, la membrane périnéale qui connecte l'urètre et le vagin à la paroi pelvienne et les muscles superficiels du périnée qui sont disposés en forme de huit.

Les muscles du plancher pelvien soutiennent les organes pelviens et contribuent à la continence urinaire et fécale. Ils aident à contrôler l'envie soudaine d'uriner et aident à tourner le bébé dans la bonne position pour un accouchement confortable. Pendant la grossesse, les muscles du plancher pelvien changent en raison du poids qui augmente et qu'ils ont besoin de soutenir.

Le premier accouchement peut causer une quantité importante de dommages au niveau nerveux et musculaire. Les muscles du plancher pelvien ont besoin d'être étirés complètement afin de permettre au bébé de descendre. Le périnée souffre souvent d'un traumatisme en raison du déchirement ou de l'épisiotomie.

La grossesse et la structure de la poitrine

Nous savons tous que la poitrine se transforme au cours de la grossesse. C'est un changement que vous observerez d'abord au cours du premier trimestre. La croissance des tissus mammaires est stimulée par des niveaux plus importants d'œstrogène, de progestérone et de relaxine.

Les seins commencent à grossir et à se remplir de lait. Lorsque le bébé commence à téter, l'engorgement diminue mais cela entraîne également la production de prolactine. Lorsque les niveaux de prolactine augmentent, les niveaux d'œstrogène diminuent ; d'où l'absence de cycle menstruel. Cela cause la suppression des fonctions ovariennes, entraînant ainsi des symptômes de ménopause, comme

La position accroupie

1. Tenez-vous debout les pieds écartés de 60 à 90 centimètres, les orteils à 45 degrés ou plus.
2. Pliez tranquillement les genoux, en maintenant la colonne bien droite puis glissez les mains le long de vos cuisses en vous asseyant en position accroupie.
3. Le but est que vos mains atteignent le sol en maintenant votre tête au dessus de votre cœur.
4. Tenez pendant 5 respirations.
5. Modifications pour débutants : Si vous ne pouvez pas obtenir cette profondeur dans la position accroupie, faites l'exercice face à un mur et glissez vos mains le long du mur jusqu'à ce que vous soyez à l'aise.



La position d'accouchement assise

1. Asseyez-vous sur le sol (si possible) ou sur un oreiller.
2. Étendez vos jambes pour qu'elles forment un large V (juste en dehors de vos hanches).
3. Ramenez simultanément vos genoux vers vous.
4. Placez vos mains sur les genoux.
5. Ramenez tranquillement vos genoux vers votre poitrine, avec vos pieds qui se décollent légèrement du sol.
6. Maintenez la colonne alignée et conservez votre équilibre.



Mots de la fin pour les femmes enceintes atteintes de scoliose



Les femmes atteintes de scoliose n'ont rien à craindre en ce qui concerne la grossesse. Les changements qui ont lieu pendant la grossesse sont les mêmes que ceux vécus par les autres femmes. La seule chose à laquelle vous devez être particulièrement attentive est la situation de votre dos, vous devez vous assurer de ne pas effectuer trop de mouvements qui ajoutent de la pression sur votre colonne. Suivez les lignes de conduite présentées dans ce livre afin de bien vous alimenter pour avoir une colonne en bonne santé et un bébé en pleine forme. Effectuez les exercices détaillés précédemment et vous

n'aurez aucune raison de vous inquiéter.

En ce qui concerne la grossesse, vous devez vous renseigner afin de pouvoir traverser ces neuf mois et les mois suivants sans problèmes particuliers. Croire que vous ne rencontrerez aucun problème pendant la grossesse est un peu optimiste. Mais, qui ne

rencontre pas de problème pendant une grossesse... Le corps fait l'objet de tellement de changements qu'il est évident que vous vivrez des choses que vous n'aviez encore jamais vécues.

Ce qui est très important, c'est de bien vous renseigner sur ce qui se passe dans votre corps et les différentes choses que vous pouvez faire afin de pouvoir gérer les changements de manière efficace.

Le régime alimentaire et les exercices sont des aspects essentiels pour gérer la grossesse de façon efficace. Assurez-vous que votre régime alimentaire soit sain et favorable à une meilleure santé osseuse. Et faites assez d'exercices pour rester en forme et combattre le stress lorsque le bébé arrive et après.

Les femmes qui suivent un régime alimentaire et des exercices sérieux rencontrent beaucoup moins de problèmes au cours de leur grossesse et lors de l'accouchement.

Rappelez-vous qu'il existe de nouvelles recherches et techniques qui arrivent et qui aident les gens à mieux faire face aux situations et aux problèmes médicaux. Suivez un peu les nouvelles recherches réalisées pour aider les patientes atteintes de scoliose à accoucher plus facilement.

Mais une chose est certaine, tant que vous continuez à bien vous alimenter en fonction de la scoliose et de la grossesse et que vous avez un style de vie actif, vous serez en mesure de naviguer à travers votre grossesse et vous serez bientôt en mesure de tenir le nouvel amour de votre vie dans vos bras.

Prenez soin de vous et bonne chance avec votre bébé !

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Kevin Lau". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial "D" and "L".

Dr. Kevin Lau D. C..

GUIDE COMPLET ET FACILE À SUIVRE POUR CONTRÔLER VOTRE SCOLIOSE PENDANT UNE GROSSESSE !

« Guide essentiel sur la scoliose et une grossesse sans complications » est un guide qui aborde mois par mois tout ce que vous devez savoir pour prendre soin de votre colonne vertébrale et de votre bébé. Le livre vous soutient et vous accompagne tout au long de ce voyage merveilleux vers la naissance d'un bébé en bonne santé. En lisant ce guide vous obtiendrez :

- Des informations précises et récentes sur la scoliose et la façon dont elle influe sur votre grossesse.
- Des informations semaine après semaine qui abordent ce qui est susceptible de se produire tout au long de la grossesse.
- Des informations qui conviennent à tous les types de scoliose postopératoires ainsi qu'aux patients qui n'ont pas encore subi d'opération.
- Des réponses claires, sensibles et complètes aux questions habituelles liées à la scoliose et à la grossesse.
- Des outils décisifs cruciaux pour vous aider à faire votre choix concernant la péridurale, les méthodes d'accouchement, les incidences sur la colonne dues aux hormones ainsi que d'autres informations pour protéger votre bébé.
- Des conseils pour vous aider à limiter la prise de poids et à maintenir une consommation idéale de nutriments essentiels.
- Les dernières recherches en nutrition qui réfutent les mythes liés à la naissance et à la nourriture et qui révèlent un certain nombre de super-aliments surprenants.
- Des exercices amusants, rapides et sûrs à réaliser pendant les mois de la grossesse et les mois qui suivent la naissance.
- Des conseils pour renforcer votre plancher pelvien, soulager les maux de dos et perdre l'embonpoint du ventre après la naissance du bébé.
- Des conseils de relaxation pour réduire la douleur et améliorer votre confort.

Ce livre offre des réponses et des conseils professionnels pour les femmes enceintes qui souffrent de scoliose. Vous y trouverez de nombreuses informations pour faire face aux bouleversements physiques et émotionnels vécus au cours d'une grossesse si vous êtes atteinte de scoliose. De la conception à l'accouchement et après la naissance, ce guide vous accompagnera pour devenir l'heureuse et fière maman d'un bébé en pleine santé.



A propos de l'auteur

Le Dr Kevin Lau est le fondateur de Health In Your Hands (« Prenez votre santé en main »), une série d'outils pour la prévention et le traitement de la scoliose qui inclut son livre « La Prévention et le Traitement Naturel de la Scoliose », un DVD d'exercices de prévention et de correction, ainsi qu'une application innovante sur iPhone, ScolioTrack.