

Être bien assise pendant la grossesse

Le corps d'une femme enceinte est mis à rude épreuve et plus particulièrement pour une femme qui exerce quotidiennement la profession de dentiste. Mary Gale, thérapeute du travail, explique l'importance cruciale de développer une alternative aux sièges traditionnels

Il semble qu'un bébé qui grandit dans le ventre de sa mère ne se soucie ni de son confort, ni de sa capacité à se déplacer simplement.

Au fur et à mesure que la taille et le poids de l'abdomen augmentent, le bassin bascule ou pivote vers l'avant pour que la colonne vertébrale s'étende car le centre de gravité se déplace. Les muscles qui compensent les effets de la gravité sont sollicités ; la mère agit et se déplace avec difficulté.

De plus, comme la production d'hormones augmente durant la grossesse, les tissus et les ligaments de l'abdomen se détendent, ainsi l'utérus et l'abdomen peuvent se développer pour accueillir le bébé.

Cela augmente l'hyperextension de la colonne vertébrale et peut entraîner des spasmes musculaires et des douleurs car les ligaments du bassin sont sollicités. Les mouvements de rotation en particulier font subir une forte pression sur les ligaments du bassin, ce qui cause souvent des douleurs qui empirent lorsque la future mère s'assoit pour se reposer ou pour travailler. Sur un siège conventionnel, le thorax et l'abdomen sont comprimés, ce qui les empêche de fonctionner correctement.

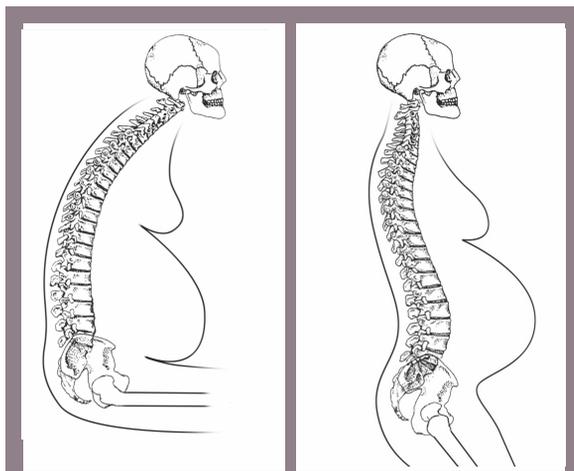
Quel est l'intérêt du Bambach ?

Debout, la colonne vertébrale présente trois courbes naturelles ; dans cette position on a un bon équilibre et une bonne mobilité. Sur un siège traditionnel, la colonne s'applatit et prend une forme de 'C' qui n'est pas naturelle. Lorsqu'on se penche en avant pour travailler, la courbe se déforme encore plus. Cela engendre une forte pression sur les disques et également sur les tissus qui se situent autour de la colonne vertébrale. Ils peuvent endommager avec le temps.

Le Bambach est tout à fait différent des sièges conventionnels. Il a été créé pour reproduire la position que l'on adopte lorsqu'on se tient debout. Sa forme ergonomique permet de maintenir le bassin bien droit et de conserver les courbes naturelles de la colonne vertébrale. Ainsi, on peut s'asseoir dans une position bien équilibrée tout en gardant une mobilité et une efficacité maximales.

Comment ça marche

Sur un siège conventionnel, la colonne vertébrale est déformée. Pour y remédier, on doit s'efforcer de conserver sa forme naturelle, bien droite. Pendant la grossesse, ce n'est pas possible 'complètement' mais on peut considérablement améliorer la posture et le confort et diminuer la douleur. Le Bambach permet de réduire l'extension excessive du dos.



Lorsqu'on s'assoit sur un siège traditionnel, la colonne vertébrale s'applatit et adopte une forme de 'C'. Le Bambach (à droite) permet de conserver la forme naturelle de cette colonne.

Sur le Bambach on peut se tourner sans effort car il pivote très simplement. Il permet de se déplacer facilement sur le lieu de travail car on peut se servir des pieds au lieu de constamment s'aider des bras. Il permet également de stimuler l'action des muscles des pieds et des jambes, ce qui évite les contusions.

Les physiothérapeutes et les thérapeutes du travail considèrent que c'est le siège idéal pour travailler et pour les dentistes du monde entier, c'est le tabouret dentaire parfait. Pendant la grossesse, le corps est soumis à d'énormes pressions qui peuvent être considérablement diminuées grâce au Bambach.

Le Bambach a été approuvé par l'Association Australienne de Physiothérapie, ce siège :

- Aide à conserver les courbes naturelles de la colonne vertébrale
- Préviendrait contre les troubles musculaires et osseux
- Permet de réduire les douleurs dans le cou et les épaules
- Permet de se tenir bien droit

Ce siège pourrait être la solution idéale pour des praticiens dentaires qui souhaitent continuer à travailler pendant leur grossesse.

Pour plus d'informations sur le Bambach, appelez au 0800 581108, écrivez à info@bambach.co.uk ou visitez www.bambach.co.uk