

DOULEURS AUX SEINS D'ORIGINE MUSCULO-SQUELETTIQUE

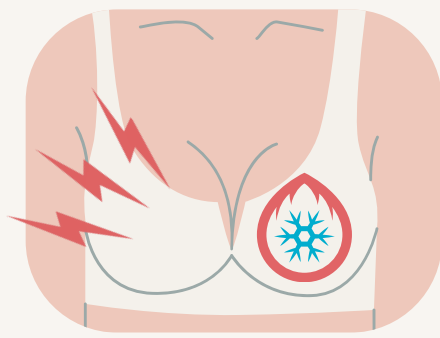


(aussi appelé : Syndrôme de la constriction mammaire
ou Mastalgie musculo-squelettique)

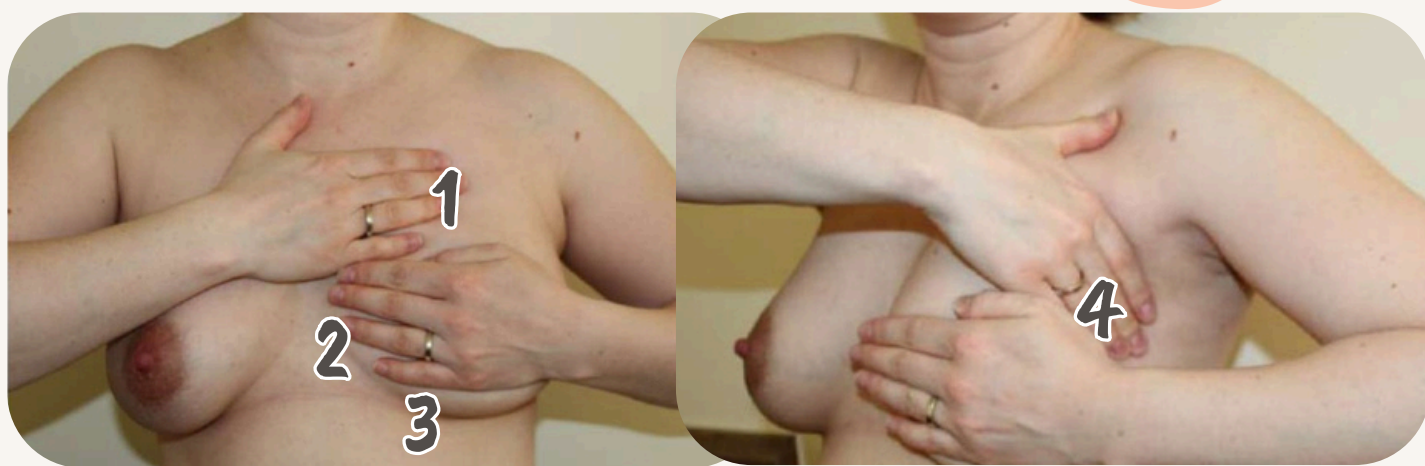
Symptômes

- Douleur ou "coup de couteau"
- Brûlure ou froid
- Démangeaison, picotement et/ou élancement (Précis ou diffus, profond ou superficiel)
- Irradiation dans le dos ou vers l'aisselle

1



Massage des régions douloureuses



3

4 RÉGIONS POSSIBLES

30 SEC. 4 x PAR JOUR

Le massage des régions 2 et 3 n'est pas montré.
Mais si pour vous, elles sont douloureuses, faites le
même genre de massage dans ces régions.

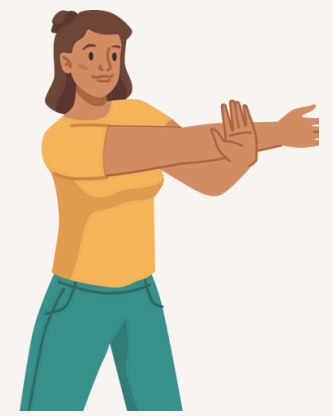
Recommandation générales

- Éviter de forcer ou de pousser avec les bras.
- Éviter ou limiter le transport d'objets lourds (ex: siège d'auto avec bébé).
- Favoriser le portage et limiter l'utilisation de la poussette.

Si les symptômes persistent après une semaine de traitement à la maison, consultez votre chiropraticienne pour une évaluation de votre condition et le traitement approprié.

5

Solutions



À LA MAISON

- Correction de la posture d'allaitement
- **Étirements**
- **Massage** des zones douloureuses
- Correction des autres postures

À LA CLINIQUE

- Soins chiropratiques ciblés et adaptés spécifiquement à vous



4

Étirements

30 SEC. 4 x PAR JOUR



6

Recommandations de posture d'allaitement

- Amener votre bébé vers le sein. Ne pas se pencher vers l'avant.
- Détendre les épaules, favoriser l'ouverture de la poitrine et éviter d'avoir les épaules enroulées vers l'avant et le dos arrondi. Aligner les épaules au-dessus du bassin, ne pas les déplacer vers un côté.
- Appuyer les coudes sur des coussins ou sur des appui-bras. Détendez-vous, respirez... Revoir vos postures d'allaitement avec votre chiropraticienne.