

IV- L'ostéopathie et grossesse



Un traitement des troubles de la grossesse

Lors de la grossesse, il est fréquent qu'apparaissent des troubles fonctionnels :

- Mécaniques : douleurs coccygiennes, vertébrales ou sciatiques.
- Digestifs : nausées, vomissements, remontées acides, digestions difficiles.
- Uro-gynécologiques : infections urinaires, mycoses, sensations de pesanteur.

- Obstétricaux : présentations difficiles (siège, transverse), contractions ou spasmes utérins.

Toutes ces dysfonctions peuvent être traitées et améliorées par des séances d'ostéopathie régulières au cours de la grossesse.

Pour le confort de la grossesse :

Le suivi ostéopathique apporte à la future maman et à son bébé un bien-être certain pour une grossesse harmonieuse :

- gestion du stress
- amélioration des fonctions respiratoires
- relation mère-enfant
- amélioration des troubles respiratoires

L'ostéopathie permet une meilleure adaptation de l'organisme aux changements de contrainte tissulaire et à la dépression abdominale liés à la grossesse.

Une préparation à la naissance :

Toute séquelle de traumatisme du bassin est susceptible de perturber le bon déroulement de l'accouchement. Par son travail spécifique, l'ostéopathe s'assure de la bonne mobilité du bassin et de l'axe vertébral, notamment dans les cas de :

- chute ancienne sur le coccyx
- fracture du bassin, luxation
- accident de voiture
- cicatrice d'épisiotomie
- ancienne péridurale douloureuse

L'ostéopathie, technique tissulaire manuelle douce, est sans danger pour la maman et le fœtus. Elle ne dispense en aucun cas d'un suivi obstétrical conventionnel.

Le travail de l'ostéopathe s'intègre alors à part entière dans le suivi de la grossesse par l'équipe médicale (sage-femme, gynécologue, obstétricien).

V - L'ostéopathie et le mal de dos



Une thérapie souveraine

Le « mal de dos » (lombalgie, dorsalgie, cervicalgie) est le cheval de bataille de nombreuses spécialités médicales ou paramédicales : rhumatologies, vertébrothérapie, kinésithérapeutes. L'approche thérapeutique de ces affections par l'ostéopathie est différente par le concept et spécifique par les techniques utilisées.

Différente, car l'ostéopathe considère dans la majorité des cas ce symptôme comme la conséquence d'une suite adaptative plus ou moins complexe. Par exemple, une douleur dorsale peut être liée à des maux d'estomac ou à une dysfonction de la vésicule biliaire.

Spécifique, car l'ostéopathie utilise une gamme d'outils thérapeutiques allant de la manipulation vertébrale aux techniques viscérales et crâniennes.

Une thérapie pour tous les âges

Chez l'enfant, douleur de dos générée par le port d'un cartable trop lourd, par une chute, par une scoliose, n'est jamais à négliger.

Chez les personnes âgées, les douleurs ne sont pas une fatalité, même en cas d'arthrose ou d'ostéoporose.

Des techniques douces et adaptées permettront de les soulager.

Cette approche originale n'exclut en aucun cas les examens ni les conventionnels, qui devront être préalablement effectués.

Une thérapie adaptée à chacun

Le praticien, grâce au diagnostic ostéopathique spécifique (D.O.S) peut déterminer les différentes origines de la douleur.

Tenant compte de la globalité de chaque individu, il traite les structures impliquées dans l'apparition de cette souffrance.

Par exemple, la contrainte mécanique exercée sur la zone lombaire est majorée ou éloignée de la zone douloureuse et d'origine diverse :

- colites fonctionnelles spasmodiques
- utérus mal positionné, endométriose
- cicatrice et adhérences viscérales
- séquelles de chutes, accidents de voiture
- entorses (chevilles, genoux)
- traumatismes crâniens

Ainsi, il ne faudra pas s'étonner de consulter pour le bas du dos et d'être soulagé par la correction ostéopathique d'un pied ou d'un estomac.

Nos habitudes gestuelles, nos obligations professionnelles, le stress du quotidien, l'ergonomie de notre mobilier, une mauvaise alimentation, sont autant de causes de douleurs vertébrales.

VI- L'ostéopathie et le sport



Toute perte de mobilité des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé. Celui-ci se manifeste chez le sportif par différents symptômes, de la simple contracture à la douleur chronique, altération de toutes les performances.

Améliore vos performances

Par son action spécifique sur l'ensemble du corps, l'ostéopathe saura reconnaître et traiter les véritables causes des douleurs limitant la pratique de l'activité sportive. musculaire, la souplesse articulaire et la capacité respiratoire. Le traitement ostéopathique permet également une meilleure concentration avant l'épreuve et une récupération optimale après l'effort.

Chez l'enfant sportif

Elle est particulièrement indiquée pour corriger les conséquences des chutes et traumatismes. De manière préventive, des bilans réguliers sont également recommandés pour suivre l'enfant sportif dans son développement. Il est intéressant de contrôler les candidats qui se destinent à une activité sportive intense. La conservation de l'équilibre de leur corps permettra de pratiquer ce sport durablement.

Quand consulter ?

A titre préventif

- pour établir un « check up », pour préparer une épreuve

A titre curatif

- pour rééquilibrer de façon très précise les axes articulaires qui ont été perturbés par un choc
- après fracture, entorses, opération chirurgicale pour aider à une bonne cicatrisation
- pour effacer les traumatismes même anciens

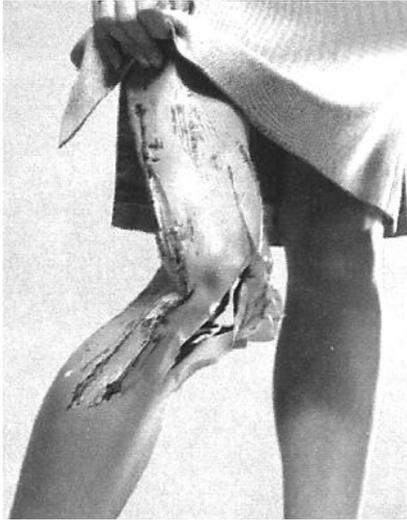
Mais aussi en cas de ...

- chutes sans traumatismes osseux ni lésions visibles sur une radio
- douleurs articulaires diverses
- tennis elbow, pubalgies, périarthrites, épicondylites...
- essoufflement à l'effort, « point de côté »...
- sciatiques, cruralgies, cervicalgies, dorsalgies, lombalgies
- maux de tête, troubles de l'équilibre, vertiges
- mauvaise récupération entre les épreuves
- stress, manque de concentration, troubles du sommeil

Le sport

A la demande d'organisations sportives, des ostéopathes interviennent sur des manifestations de renommée comme : le tour de France, évian masters, coup du monde d'escalade, rallye de Monté Carlo, Championnat du monde de moto marine.

VII- L'ostéopathie et accident de voiture



Névrologies, sciatiques, lombalgies, maux de tête, insomnies...

Sont peut-être les séquelles tardives d'un ancien accident de voiture.

Même si aucune lésion n'est apparente aux examens radiologiques, même si le traumatisme qualifié de « Coup de lapin » a été modéré, l'onde de choc reste inscrite dans le corps de l'accidenté et occasionne troubles et douleurs.

Que se passe-t-il lors d'un accident ?

Le conducteur et les passagers sont maintenus par leur ceinture de sécurité qui croise le thorax au niveau du sternum et fixe les deux os latéraux du bassin sur le siège. Lors du choc, des pressions vont s'exercer sur ces zones.

La tête part violemment en avant, entraînant dans son mouvement toute la colonne vertébrale et le sacrum.

Le corps est ainsi soumis à une importante force d'inertie qui dépasse ses capacités d'absorption. Certaines structures se trouvent alors en conflit les unes avec les autres, provoquant symptômes et douleurs (parfois à retardement).

Crâne et bassin sont liés anatomiquement

La dure-mère, membrane méningée qui tapisse la boîte crânienne, se prolonge comme un tube dans la colonne vertébrale et s'attache solidement sur le sacrum tout en bas. C'est à cause de ce rapport anatomique particulier qu'un choc sur le sacrum peut entraîner des problèmes crâniens à distance.

De même un choc sur la tête peut provoquer des douleurs lombaires. Ce lien dure-mérien est spécifiquement travaillé par l'ostéopathe.

Quand consulter ?

- Après tous types d'accident.

Même en l'absence de signes radiologiques « objectifs », la peur, l'émotion ont pu suffire à bloquer la respiration, gêner le fonctionnement du diaphragme thoracique et entraîner des compensations douloureuses.

L'ostéopathie par la palpation fine, retrouve « la cause de la cause ».

- Dans tous les cas où il y a eu traumatisme crânien avec ou sans perte de connaissance (après consultation en service spécialisé)
- Dans tous les cas de douleurs vertébrales. Cervicales, dorsales ou lombaires
- En cas de perte de mémoire, troubles de la vue, de l'audition, de l'olfaction, insomnies, vertiges
- Contusion et séquelles de fracture.
- Et dans tous les cas où la pression de la ceinture ou du volant a pu provoquer :
 - des gênes et des douleurs respiratoires (la personne ne peut plus respirer « à fond »)
 - des sensations d'angoisse, d'oppression
 - des douleurs au niveau du sternum
 - fatigabilité, baisse du tonus et état dépressif.