

Déroulement d'une séance de soins...

L'ostéopathe commence sa consultation par un interrogatoire du patient et un examen approfondi de ses bilans radiologiques et biologiques. Grâce à des tests palpatoires spécifiques, l'ostéopathe va ensuite chercher les zones du corps présentant des restrictions de mouvements susceptibles d'altérer l'état de santé. L'ensemble de ces tests permet de poser le Diagnostic Ostéopathique Spécifique (D.O.S.).

Les mains du praticien vont chercher, trouver et réharmoniser l'ensemble des structures perturbées dans leur mobilité.



Le geste ostéopathique est doux, indolore et fait appel à la mobilité propre de chaque tissu. L'ostéopathe choisit la technique la mieux adaptée et la plus confortable pour chaque patient, en fonction de son âge et de sa morphologie. Par exemple, un genou et un estomac peuvent perdre leur mobilité, mais étant formés de tissus très différents leur traitement fera appel à des gestes différents.

Les interventions manuelles de l'ostéopathe vont stimuler les systèmes physiologiques du corps humain, en ayant la possibilité d'agir sur tous les tissus corporels :

- articulaires : pied, cheville, genou, hanche, coude, épaule, maxillaire, crâne, colonne vertébrale...
- viscéraux : foie, estomac, vessie, intestins...
- vasculaires, respiratoires, nerveux, osseux, conjonctifs...

Selon les cas à traiter, les temps de traitement seront différents. Pour une pathologie aiguë (séquelles d'entorse, par exemple), une à deux consultations peuvent suffire. Pour une pathologie chronique, le traitement pourra être plus long. Il est en effet erroné de penser que la sédation de la douleur signifie la guérison.

Les différentes techniques ostéopathiques...

Les techniques structurelles...



Ce sont des techniques à visée articulaire, agissant localement sur la lésion elle-même. C'est par exemple le geste de correction sur une entorse qui fait cesser le spasme musculaire et permet de retrouver la mobilité de l'articulation. Ces techniques sont toujours réalisées en douceur, en restant dans les limites physiologiques de l'articulation. Plus la mise en tension sur l'articulation est précise, plus la force appliquée est minime.

Les techniques fonctionnelles...

Elles se différencient des techniques structurelles par la participation totale de l'individu à son traitement.

L'ostéopathe n'agit pas seul, il permet au patient, par des points d'appui sur son corps, et par l'intermédiaire des fascias, des muscles, de la respiration, d'aider à la correction ; Ces techniques permettent, par exemple, de réguler le transit intestinal.



Les normalisations de type Sutherland...



Elles sont très douces, les pressions n'excédant pas 5 à 20 g à la pulpe de chaque doigt. Les mouvements des mains de l'ostéopathe sont à peine perceptibles. Elles sont utilisées pour soigner des phases hyperaiguës, un torticolis par exemple. Elles libèrent des sutures crâniennes, par des manœuvres d'équilibration du rythme et de l'amplitude du mouvement crânien. Le résultat obtenu est un meilleur équilibre neuro-végétatif : augmentation du tonus général ou relaxation et détente, selon les cas.

Les techniques fonctionnelles myotensives...

Le patient est actif, il coopère au geste qui va le soulager. Ce sont des manœuvres de contraction-relâchement musculaire. Elles sont indiquées dans les phases aiguës de lumbago, d'inflammation locale. Cette méthode est indolore, active et s'adresse aussi bien aux vieillards qu'aux enfants.



Les techniques « crânio-sacrées »

Le traitement crânio-sacré (occiput et sacrum) est une spécificité de l'ostéopathie. Il est très utilisé pour les nourrissons dès la naissance.

L'ostéopathe, par son action manuelle, est capable de sentir des mouvements spécifiques au niveau du crâne. Ces mouvements sont rythmiques et tout l'art de sa

palpation sera de déterminer la qualité et la quantité de leur amplitude. Ce mouvement alternatif est appelé Mouvement Respiratoire Primaire (M.R.P.).

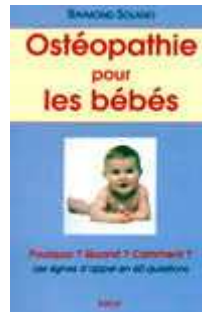
L'occiput et le sacrum possèdent un rythme : ces deux os forment un couple bio-dynamique appelé « mouvement crânio-sacré ».

Cette particularité permet au praticien d'intégrer ce paramètre dans son Diagnostic Ostéopathique Spécifique (D.O.S.), afin de qualifier et quantifier son traitement manuel. Ceci explique que l'ostéopathe, lors de sa consultation, investisse autant le crâne que le sacrum.



Ostéopathie et nourrisson...

Chaque naissance devrait être suivie d'un examen ostéopathique attentif.



L'accouchement peut être le premier des traumatismes pour le bébé. Trop long ou trop court, il peut perturber le fonctionnement normal des structures crâniennes. Difficile, il nécessite parfois l'emploi de spatules, ventouses ou forceps, qui vont influencer sur la mobilité des jonctions des os du crâne et occasionner des troubles fonctionnels immédiats ou ultérieurs.

Souvent, les nouveaux nés naissent avec la tête un peu déformée, le crâne en obus, un œil plus fermé que l'autre, une oreille plus en avant que l'autre, le nez un peu écrasé... Les parents s'entendent dire que cela se remettra tout seul... Apparemment oui, mais l'équilibre crânien est rompu et il y a une dysfonction qui relève d'un traitement ostéopathique.

Quand consulter ?

- quand l'accouchement s'est effectué sous péridurale
- quand le travail a été trop long (plus de huit heures) ou trop court (moins de deux heures)
- en cas de grossesse gémellaire
- quand la présentation s'est faite par la siège, par la face ou par le front
- quand on a tiré trop fort sur la tête
- quand le cordon s'est enroulé autour du cou
- quand il y a eu prématurité (le crâne est plus fragile)
- quand on a appuyé sur le ventre de la maman pour faciliter l'expulsion
- quand on a utilisé les forceps, la ventouse
- en cas de césarienne
- en cas de souffrance foetale, de réanimation même légère du bébé.

Apprendre à observer son bébé et consulter quand :

- il se cambre en arrière quand on le prend ou quand on lui donne la tétée
- le bébé est crispé avec les bras ou les mains raides
- il sursaute au moindre bruit et montre de petits tremblements
- il est atone et a du mal à tenir sa tête
- il pleure tout le temps

- il dort très peu
- il régurgite
- il ne digère pas et il est agité après la tétée
- il a du mal ou met un temps infini à téter
- il use ses cheveux derrière la tête de façon asymétrique
- il est tombé de la table à langer (même si les radios du crâne n'ont montré aucune lésion)
- il a une mauvaise position des hanches, des pieds
- il met toujours un bras en arrière
- il tourne toujours la tête du même côté et dort toujours du même côté
- il louche de façon permanente
- il a des otites et des bronchites à répétition, il a une respiration bruyante.

Pour une harmonie retrouvée...

Un examen très doux des différentes mobilités physiologiques (crâne, sacrum, abdomen...) détectera aisément les dysfonctions mineures à l'origine de tous ces maux. Par une correction manuelle appropriée, toujours en douceur, votre bébé retrouvera toute sa joie de vivre. Les mains expertes et attentives d'un ostéopathe lui permettront de bien démarrer dans la vie.



Ostéopathie et grossesse...

L'ostéopathie : 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.

L'ostéopathie : 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 :

- la gestion du stress
- l'amélioration des fonctions respiratoires
- la relation mère-enfant
- l'amélioration des troubles circulatoires.

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

L'ostéopathie : 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).



Européenne
d'Ostéopathie

Ostéopathie et enfant...



L'ostéopathie : une thérapie et une aide, de la marche à la petite enfance.

Ostéopathie et petite enfance

A l'âge de l'apprentissage de la marche, des chutes, même anodines, peuvent provoquer différents troubles :

- sommeil perturbé
- affections O.R.L.
- excitation, colère, énervement.
- digestion perturbée, constipation.
- déviation de la colonne vertébrale.
- pieds ou genoux mal positionnés etc.

L'ostéopathie est une thérapie de choix pour corriger les séquelles des traumatismes.

Ostéopathie et scolarité

L'enfant décrit à l'école comme "ne tenant pas en place, rêveur, manquant de concentration, dyslexique..." trouvera une aide certaine dans le traitement ostéopathique. Ce suivi lui permettra de se détendre, de mieux se concentrer et d'être ainsi plus attentif. Les enfants sont particulièrement réceptifs et sensibles au confort apporté par le traitement. Les difficultés scolaires seront d'autant mieux solutionnées que le traitement sera précoce.

Ostéopathie et colonne vertébrale

Les troubles de la statique chez l'enfant (scoliose, lordose, cyphose) sont le signe d'une mauvaise adaptation du corps. Les causes, qui peuvent être viscérales, traumatiques, crâniennes, seront déterminées par un diagnostic ostéopathique spécifique. Des techniques de correction adaptées amélioreront ces troubles vertébraux. La collaboration avec d'autres professions de santé est parfois nécessaire.

Ostéopathie et orthodontie

A l'heure actuelle, on pose de plus en plus d'appareils dentaires et de nombreux orthodontistes travaillent en collaboration avec les ostéopathes pour la réussite du traitement et pour le confort de l'enfant.

L'appareil orthodontique prend appui sur les structures du crâne pour faire levier sur la mâchoire et les dents.

Ces contraintes peuvent provoquer :

- maux de tête, maux de dos.
- vertiges.
- troubles visuels.
- difficultés de concentration.
- modification de l'humeur.

Un suivi ostéopathique régulier au cours des soins dentaires est nécessaire pour pallier à ces maux, contrôler et guider les réactions du crâne et du corps.

Dans tous les cas, apprenez à observer votre enfant et à l'écouter. Une plainte répétée doit vous alerter.

Ostéopathie et 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, altérant de toutes façons les performances.

L'ostéopathie : Structure équilibrée + mobilité correcte = fonction optimale

L'ostéopathie améliore vos performances :

Par son action spécifique sur l'ensemble du corps, l'ostéopathe saura reconnaître et traitera les véritables causes des douleurs limitant la pratique de l'activité sportive.

Par son efficacité, il améliore le potentiel et la puissance 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.

L'ostéopathie 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 ?

À titre préventif, pour établir un “check up”, pour préparer une épreuve.

À titre curatif :

- pour rééquilibrer de façon très précise les axes articulaires qui ont été perturbés par un choc.
- après fractures, entorses, opérations chirurgicales 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, talalgies, 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.

Les Ostéopathes et le sport :

A la demande d'organisations sportives, des ostéopathes interviennent sur des manifestations de renommée comme : Tour de France à la Voile, Trophée Clairefontaine, Evian Masters (golf), Coupe du Monde d'escalade, Paris-Nice challenge/VTT, Raid Trans Massif, Championnat du Monde de Moto-marine, Air France Rugby Seven, Rallye de Monte-Carlo, Finale des Championnats de France Féminin de Tennis... Ils sont aussi présents sur de nombreux circuits automobiles et sur des rallyes, raids.

Ostéopathie et mal de dos...

L'ostéopathie : une thérapie souveraine...

Le “mal de dos” (lombalgie, dorsalgie, cervicalgie) est le cheval de bataille de nombreuses spécialités médicales ou paramédicales : rhumatologues, vertébrothérapeutes, 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'ostéopathe utilise une gamme d'outils thérapeutiques allant de la manipulation vertébrale aux techniques viscérales et crâniennes.



L'ostéopathie : une thérapie pour tous les âges :

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

Chez la personne âgée, 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'exclue en aucun cas les examens ni les bilans conventionnels, qui devront être préalablement effectués.

L'ostéopathie : une thérapie adaptée :

Le mal de dos : UNE DOULEUR = DES ORIGINES DIFFÉRENTES

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 provoquée par des facteurs locaux ou éloignés de la zone douloureuse et d'origines diverses :

- colites fonctionnelles spasmodiques
- utérus mal positionné, endométriose
- cicatrices 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 intestin.

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

Ostéopathie et accident de voiture...

Névralgies, 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 du 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 (os du milieu du bassin). 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 tout type 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'ostéopathe, 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 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.
- En cas de contusions ou de séquelles de fractures.

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.
- une fatigabilité, une baisse de « tonus » ou un état dépressif.

Et bien d'autres domaines d'efficacité...

