

Pourquoi consulter son ostéopathe ?

Conseils, Fertilité, Grossesse, Informations, Mal de dos, Présentation



C'est quoi un bon ostéo?

- L'ostéopathe?
- Ouille ! Une entorse à la cheville...
- Marre d'avoir souvent mal à la tête
- Troubles sexuels : et si c'était le foie ou le coccyx
- J'ai envie d'un bébé, ça peut m'aider?
- Et pour soulager les maux de ventre?
- Pourquoi doit-on lui montrer nos cicatrices?
- C'est quoi un bon ostéo?
- Les femmes meilleures clientes que les hommes
- Stop aux idées reçues!
- Est-ce aussi efficace pour...
- Les limites de l'ostéopathie

L'ostéopathe?

Un garagiste ! Un mécanicien spécialisé ! Que dis-je ? Un horloger de précision ! Jugez plutôt : nos quelque **200 os** s'emboîtent les uns dans les autres pour former le squelette sur lequel s'ancrent tendons, muscles et viscères. Ça, c'est la base anatomique. Mais il y a des couacs. Des pannes. « Quand il se crée un blocage quelque part, cela provoque des tractions sur les muscles ou les organes qui y sont anatomiquement liés. En outre, la circulation dans les vaisseaux situés à ce niveau est souvent ralentie. Du coup, les tissus alentour sont moins bien oxygénés, ce qui peut provoquer des douleurs et, s'il s'agit d'un organe, l'empêcher de fonctionner correctement. » Ces réactions en cascade génèrent parfois des retentissements jusqu'à l'autre bout du corps. **Tout le travail de l'ostéopathe consiste alors à remettre chaque structure à sa place.** Il ne focalise pas sur ce qui fait mal mais remonte jusqu'à l'origine de la panne. Ensuite, le corps fait le reste...

Ouille ! Une entorse à la cheville...

► Ça marche... après la période d'immobilisation préconisée par le médecin pour une **entorse avec strapping** ou immédiatement après une **entorse légère** : **l'ostéopathe peut alors aider le pied à retrouver un bon placement sur le sol**. Ce dernier a souvent tendance à prendre des mauvaises positions car l'articulation est encore fragile. Le risque ? Des conséquences sur le genou et sur le bassin qui compensent à leur tour par une mauvaise position. Dans les deux mois qui suivent, des douleurs au bas du dos peuvent apparaître.

► **Ça ne marche pas... sur les entorses sévères**, lorsque le ligament est arraché, seul le **chirurgien orthopédique** peut alors intervenir.

Marre d'avoir souvent mal à la tête

► Ça marche... uniquement sur les douleurs qui sont en réalité la partie immergée d'un **problème articulaire entre deux vertèbres**. Certains signes nous donnent des pistes : on est stressée, on contracte beaucoup et, souvent, le haut du dos au niveau des épaules et du cou. D'ailleurs, **ces maux de tête s'accompagnent souvent de douleurs au niveau des cervicales**. En redonnant toute sa mobilité à l'articulation en cause, **l'ostéopathe obtient une détente des cervicales**. A charge pour nous de trouver des **solutions relaxantes régulières** pour éviter à nos articulations de se recoiner.

► Ça ne marche pas... si les maux de tête n'ont pas de « racine » articulaire. Bon à savoir : si les céphalées surviennent le soir, notamment vers 17-18 h, de façon répétée, c'est peut-être dû à une **fatigue oculaire** liée à un début de presbytie ou à un **trouble de la vision** non détecté auparavant.

Troubles sexuels : et si c'était le foie ou le coccyx

► Ça marche... **lorsque l'absence ou la diminution de libido résulte d'une grosse fatigue**. En cause : le foie, tirailé en raison d'un blocage au niveau d'un de ses points d'ancrage. On a toujours plus de mal à récupérer s'il fonctionne au ralenti car il est responsable de la synthèse du tryptophane (un acide aminé important pour le sommeil). Dans ce cas, la libido se trouve reléguée au rang des non-priorités. **L'ostéopathe pratique alors une série de manipulations pour libérer le foie**. Il peut aussi intervenir lorsqu'il y a une douleur superficielle lors des rapports sexuels (on parle de dyspareunie). Cette sensation est bien souvent due à une torsion du sacrum ou du coccyx : il suffit donc d'agir à ce niveau pour que l'hypersensibilité vaginale disparaisse (tous les gestes sont externes, il n'y a jamais de touchers vaginaux ou rectaux).

► Ça ne marche pas... **si les troubles sexuels résultent d'un problème gynécologique** (un fibrome, par exemple), le mieux est de consulter un gynécologue. Si cela traduit un problème hormonal (direction : l'endocrinologue). S'il s'agit d'un problème de couple, dans ce cas, mieux vaut voir un thérapeute de couple ou un sexologue.

J'ai envie d'un bébé, ça peut m'aider?

► Ça marche... dans certains cas d'infertilité inexplicée. Par définition, il s'agit des cas où aucune cause organique n'a été trouvée, du côté féminin comme du côté masculin. L'ostéopathe recherche alors un antécédent, même très ancien, de chute sur le coccyx qui pourrait entraîner le blocage du sacrum et, avec lui, celui de l'utérus. En manipulant le sacrum (de façon externe), il peut **redonner sa mobilité à l'utérus** et ainsi augmenter les chances de grossesse.

► Ça ne marche pas... il est difficile de savoir ce qui coince au cours des « stérilités inexplicées », définies par l'absence de conception après deux ans d'essai et sans cause médicale apparente. Cela concerne environ 1 couple infertile sur 8. La solution est souvent de consulter un spécialiste de l'infertilité, mais même les procédures de fécondation in vitro, auxquelles on aboutit le plus généralement, ne sont pas garantes de succès.

Et pour soulager les maux de ventre?

► Ça marche... plutôt bien puisque, après le **mal de dos**, ce sont les **douleurs de ventre** qui nous poussent souvent chez l'ostéo. **Avec ses quelque 5-6 mètres de tubes digestifs, l'intestin est fréquemment comprimé dans notre abdomen.** Or, il a besoin de mobilité (plus il est mobile, mieux il absorbe les nutriments). Solution ostéopathique : pas de massage (dommage !) mais une **association de manipulations au niveau du côlon et du diaphragme**, le muscle qui régule la respiration. En parallèle, on respire profondément pour pouvoir également travailler au rythme de la respiration. Cela permet de redonner de la mobilité à l'intestin.

► Ça ne marche pas... lorsque les troubles digestifs résultent d'une malbouffe récurrente (pas assez de fibres ou trop d'un coup, trop de graisses...) ou d'une grande sensibilité digestive (signe d'anxiété).

Pourquoi doit-on lui montrer nos cicatrices?

► Ça marche... car **une cicatrice est un point de faiblesse**. Les tissus sur lesquels elle repose ont davantage tendance à s'accoler, formant des zones épaisses qui bloquent tout (nerfs et vaisseaux) à leur niveau. Ainsi, une simple cicatrice d'appendicite peut, par le jeu des adhérences, perturber l'intestin et provoquer des spasmes douloureux ou entraîner des douleurs lombaires. **Le travail de l'ostéopathe consiste alors à l'assouplir et à rendre toute leur mobilité aux tissus sous-jacents.** Le kinésithérapeute le fait déjà sur de vilaines cicatrices (les chéloïdes, rouges et boursouflées), mais l'ostéopathe, lui, vérifie aussi toutes celles d'apparence anodine, car on peut parfois avoir des surprises !

► Ça ne marche pas... on est dispensée de consulter pour une éraflure sur la main, en revanche, on a toujours intérêt à montrer une cicatrice dès lors qu'elle a pris le derme dans ses filets.

C'est quoi un bon ostéo?

► **Un ostéopathe a fait 3 ans d'études très poussées en anatomie** (6 ans dans certaines écoles c'est le cas François-Xavier CORNE, mais la loi n'en impose que 3) au terme desquelles il a obtenu son diplôme d'ostéopathie (DO). Il travaille en partenariat avec des médecins.

► La consultation. Il commence toujours par vous interroger afin de connaître vos antécédents médicaux et chirurgicaux. **Il apprécie vos réflexes** et établit un diagnostic du blocage initial. Il peut alors débiter le traitement pour lequel **il n'utilise que ses mains**. La durée d'une séance est très variable selon le problème traité, mais la première peut durer plus d'une heure. **Cela ne fait jamais mal**, car il ne force pas. Le nombre de séances est toujours limité une seule pour un problème aigu comme un torticolis, plus de 3 pour un problème chronique : l'ostéopathe traite alors le blocage initial, et le corps fait le reste. C'est aussi la raison pour laquelle le soulagement n'est pas immédiat (de 1 à 5 jours).

► Le coût. **Les prix sont libres** (de 50 à 90 €) et **les séances ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale**, mais de plus en plus de mutuelles les remboursent.

Les femmes meilleures clientes que les hommes

► Question d'hormones ! La progestérone et les œstrogènes jouent au Yo-Yo avec la laxité de nos tendons, de nos ligaments et, donc, avec la traction qu'ils exercent sur nos os. De plus, on connaît de grandes variations de poids avec nos grossesses, parfois des étirements exceptionnels au moment de l'accouchement. Et comme, parallèlement, notre ceinture abdominale est plus faible que celle des hommes, notre squelette, nos muscles et nos viscères risquent davantage d'être tirés d'un côté ou de l'autre. Voilà pourquoi, les femmes peuvent avoir besoin, plus souvent que les hommes, de voir un ostéopathe.

Stop aux idées reçues!

► **Au cours d'une séance d'ostéopathie, il faut que ça craque.** Faux ! Faire craquer n'est pas soigner. Il faut redonner de la mobilité à l'os ou à l'organe bloqué.

► **En cas de mal de dos, l'ostéo déplace les vertèbres.** Faux ! Il ne peut remettre en place une articulation (c'est du ressort du chirurgien orthopédique), mais il joue sur les tensions des muscles et des ligaments qui ont un point d'ancrage à ce niveau, jusqu'à retrouver le point d'équilibre.

► **Les os du crâne malléables dans l'enfance ne bougent plus chez l'adulte.** Vrai ! L'ostéopathie « crânienne » est indiquée chez les bébés ayant eu des naissances difficiles ou nés avec des forceps. Néanmoins, chez l'adulte, cela suffit à décompresser les nerfs responsables de crises douloureuses.

► **Ostéo et kiné, c'est du pareil au même.** Faux ! L'ostéo établit son propre diagnostic avec ses mains et traite la cause du problème. Le kiné – sur prescription médicale – effectue un travail de rééducation en ciblant une zone locale, s'aide de machines ou fait des massages pour soulager.

Est-ce aussi efficace pour...

► **Les jambes lourdes ?** Bof, bof. La plupart du temps, ce phénomène est lié à des veines en mauvais état et, dans ce cas, il faut surtout demander un bon drainage lymphatique à son kiné et être suivie par un phlébologue. Mais, l'ostéopathe peut intervenir sur le diaphragme. Ce muscle de la respiration crée normalement une pression continue sur les vaisseaux sanguins et lymphatiques, il facilite ainsi indirectement le retour veineux. S'il faiblit dans sa mission, il peut y avoir un ralentissement du retour veineux, c'est là que l'ostéo peut agir en complément.

► **La sinusite** ? Ça aide un peu, quand l'inflammation est chronique. Il agit au niveau de l'os frontal, des sinus et des os propres du nez afin de rétablir un bon drainage. Cela augmente les défenses immunitaires locales pour diminuer le risque de récurrence, en particulier sur un terrain allergique.

► **Les suites opératoires** ? Ça dépend. Notre pro peut surtout intervenir en complément d'une intervention orthopédique. Il s'assure alors qu'aucune pression ou traction ne vient retarder la régénération osseuse.

► **Une petite déprime** ? Trop de boulot, des enfants, un agenda surchargé d'activités... on a toutes droit à un petit coup de blues, non ? Alors que demander à son ostéo ? Un travail sur le foie pour faciliter la récupération physique et psychique, et éviter une trop grande fatigue qui favorise ces dépresses passagères. En revanche, il ne peut rien en cas de dépression avérée.

Par Nathalie Szapiro