

# OSEZ... L'OSTÉOPATHIE

Par : Sébastien Cherau • redaction@boujemedias.com  
Massothérapeute | Kinésithérapeute  
Formation en Ostéopathie (CEO)

## Qu'est ce que l'ostéopathie ?

L'ostéopathie est une discipline élaborée en 1874 par un médecin américain Andrew Taylor Still. Elle se base sur une connaissance approfondie de l'anatomie, c'est-à-dire de la mécanique du corps humain.

Quatre grands principes la gouvernent. Le premier envisage **l'individu comme un tout**. En effet, les ostéopathes considèrent qu'on ne peut prendre soin d'une personne sans tenir compte des aspects psychologique, émotionnel, etc. Pour illustrer le lien entre le physique et les émotions, on pense au comédien qui entre sur scène et ressent des douleurs dans l'estomac à cause du trac ou au sportif blessé qui récupérera plus ou moins vite en fonction de sa motivation à revenir à son plein potentiel. Pour l'ostéopathe, le patient doit être considéré dans son ensemble pour obtenir des résultats tangibles.

Le deuxième principe dit que **le rôle de l'artère est absolu**. Cela signifie qu'il faut une circulation sanguine optimale pour qu'une blessure guérisse. Pourquoi ? Pour que tous les nutriments, les vitamines et les cellules, qui aident à la reconstruction, puissent facilement se diriger vers le lieu du problème. Si une artère est bloquée par une tension tissulaire (muscles, fascia...), le flux sanguin circulera plus lentement ou sera tout simplement stoppé.

Cette situation crée des conditions propices aux douleurs chroniques, aux récives et aux adaptations tissulaires nuisibles au bon fonctionnement.

Le troisième principe : il y a **un lien étroit entre la structure et la fonction**. La structure, c'est le muscle, l'os, les viscères. La fonction, dans notre exemple, c'est la mobilité, la digestion. Une atteinte à la structure vient altérer la fonction. Un muscle blessé ne donnera pas le même rendement qu'un muscle entraîné. Un ulcère d'estomac ne permettra pas une bonne digestion. Une

articulation instable ne permettra pas la stabilité et la mobilité nécessaires au mouvement.

Le dernier principe repose sur la **capacité de l'organisme à s'adapter** aux problèmes et aux blessures pour que l'ensemble du corps puisse continuer à bien fonctionner. Cette force est l'énergie biodynamique du corps. C'est sur cette force que l'ostéopathe va s'appuyer pour établir son traitement. Il aidera le corps à mieux s'organiser et à mieux s'adapter afin qu'il revienne vers une condition physique saine et normale.

Maintenant que ces principes ont été exposés, on peut se demander comment cela se concrétise dans la salle de traitement. Le bilan ostéopathique constitue la première étape : quels sont les antécédents musculo-squelettiques, viscéraux, cardiovasculaires ? Par la suite, l'ostéopathe examine la posture pour apprécier les déséquilibres. Viennent ensuite les tests spécifiques qui évaluent la mobilité des structures. Une structure qui bouge dans l'ensemble de ses paramètres est une structure en santé. La position n'est donc pas une finalité.

À partir de ses différentes observations, l'ostéopathe recherche l'origine du problème. Est-il dû à un traumatisme récent ? À un problème émotionnel, comme un stress chronique ? Par exemple, les problèmes de dos d'un patient peuvent être causés par une entorse à la cheville, ce qui vient perturber la mobilité d'une vertèbre via le bassin et les liens musculo-squelettiques les unissant. Ces douleurs de dos peuvent également être dues au trac répété du comédien, trac qui influence la mobilité et la fonction de l'estomac, lui-même lié aux vertèbres. Une origine différente appelle un traitement différent. Une fois le diagnostic posé et grâce à des manœuvres ostéopathiques telles que des étirements, des mobilisations spécifiques et toutes sortes de techniques douces ciblant les muscles, les viscères, le crâne, etc., l'ostéopathe redonnera la mobilité aux structures bloquées, relancera la circulation en dégagant les artères, remettra l'organisme sur les rails de la santé.

L'ostéopathie peut donc vous aider pour toutes sortes de problèmes, aigus ou chroniques, musculaires, viscéraux ou migraineux. Elle vous permettra de reprendre votre santé en main et vous donnera des solutions pour aller mieux.

