

prévention



NOTRE EXPERT

Dr Elie Malek
Médecin ostéopathe

Halte aux règles DOULOUREUSES !

La période des règles est un moment redouté, car elle peut s'accompagner, surtout les deux premiers jours, de douleurs au bas de l'abdomen appelées « **dysménorrhées** ». Une femme sur deux, notamment les jeunes filles, y serait sujette : **crampes**, douleurs irradiant dans les reins, nausées, diarrhées, maux de tête, ou même vertiges et malaises.

■ Elie Malek

POURQUOI DES DOULEURS ?

La baisse brutale des hormones sexuelles (œstrogènes, progestérone) en fin de cycle, en l'absence de grossesse, modifie la paroi de l'utérus et aboutit aux règles ou menstruations. Les crampes douloureuses et spasmodiques qui accompagnent les menstruations sont produites par les contractions répétées de l'utérus qui les expulse hors de lui-même.

Les menstruations sont souvent douloureuses à la fin de l'adolescence et à la péri-ménopause, périodes de fluctuations hormonales. Les douleurs qui surviennent à ces moments de la

vie ne sont généralement pas inquiétantes et ne cachent aucun trouble gynécologique sous-jacent. Chez l'adolescente, les douleurs diminuent avec les années et disparaissent souvent après une première grossesse.

QUAND SE FAIRE SOIGNER ?

Mais quand ces douleurs persistent ou bien quand elles réapparaissent durant la vie adulte en dehors de toute pathologie gynécologique, les causes vertébrales sont à rechercher

notamment des blocages et des dysfonctions au niveau des vertèbres dorsolombaires T9 à L2, qui correspondent à ce qu'on appelle en **médecine ostéopathique le syndrome de la Charnière thoracolombaire**. En interrogeant la patiente, on note une association d'une douleur vive au dos plus importante que d'habitude et parfois irradiant vers les fesses ou vers la crête iliaque partie intégrante du bassin. Cela conforte en grande partie l'origine vertébrale des douleurs menstruelles nouvelles, exacerbées et/ou réapparaissant.

ATTENTION : lorsque les menstruations sont douloureuses et s'accompagnent ou ont été précédées par des pertes et de la fièvre, il faut soupçonner un trouble gynécologique (salpingite...). Dans ce cas, il devient essentiel de consulter son médecin gynécologue et non pas son médecin ostéopathe, vu qu'ici le trouble n'est pas mécanique relié au système musculo-squelettique mais organique, infectieux.

TRAITEMENT OSTÉOPATHIQUE DE LA DYSMÉNORRÉE : LES MANIPULATIONS VERTÉBRALES

Les manipulations à la colonne vertébrale – notamment dans les régions cervicale, dorsale et surtout dorsolombaire – ont pour but de délier **les blocages vertébraux, libérer le trajet intervertébral des nerfs qui innervent la sphère génitale, ce qui stoppe l'irritation de ces derniers, relâchant ainsi les muscles para-vertébraux et arrêtant immédiatement les excès de douleurs au cours des règles**. Pour une dysménorrhée, le traitement ostéopathique est de 2 à 3 séances maximales, espacées d'un intervalle de 5 à 7 jours. Si l'origine du blocage de la **charnière thoracolombaire** est posturale (mauvaise posture au bureau, technopathie sportive, mauvaise ergonomie du dos durant les tâches ménagères...), à ce moment une rééducation est prescrite ainsi qu'une correction des postures engagées par la patiente.

Il est très important que les patients soient conscients que les ostéopathes au Liban ne sont pas des docteurs en médecine. Ils ne sont donc pas reconnus par l'assurance maladie, le ministère de la Santé et l'Ordre des médecins. Ainsi, pour leur bien-être, les patients devraient appeler et vérifier auprès de l'Ordre si le thérapeute prétendant est un médecin dentiste et, enfin, en vue d'assurer un bon traitement, une bonne prise en charge ainsi qu'un bon suivi et cela dans un seul but : leur propre santé...

