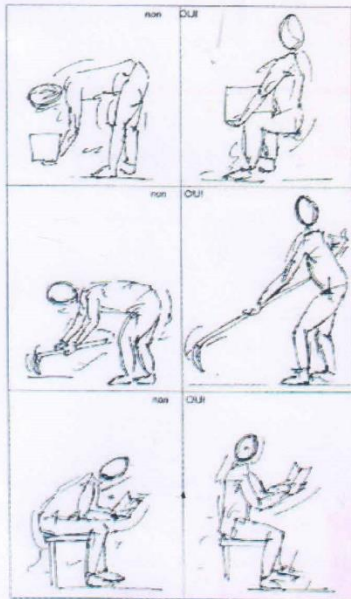


# Médecine Ostéopathique et Posture



## QUELLE RELATION EXISTE-T-IL ENTRE LA POSTURE ET LA MÉDECINE OSTÉOPATHIQUE ?

Le corps humain est une merveille d'équilibre. Comme un pendule inversé, il oscille librement autour d'un pivot situé au niveau des chevilles. Cette admirable mécanique, gérée principalement par le système nerveux, permet au centre de gravité du corps de laisser libre cours au bon fonctionnement des organes et à la légèreté des mouvements.

Ce système d'équilibre peut-être perturbé principalement par des problèmes tels qu'une mauvaise coordination des muscles des yeux, un problème de dentition, d'appui podal, de technopathie sportive ou de manque d'activité, de mauvaises attitudes posturales répétitives (travail ménager incorrect et/ou inadapté, mauvaise posture au bureau...) ce qui désinforment notre système nerveux central qui, dès lors, commande de façon erronée les muscles effecteurs. Cela déstabilise la posture, déséquilibre le mouvement, fragilise le système articulaire et génère des dérèglements qui entraînent des surcroûts de pression sur le système musculo-squelettique et les organes internes.

Ces dérèglements donnent ainsi naissance à plusieurs symptômes, des plus courants: Mal de dos, mal au cou, douleurs aux articulations (ex. hanche, genou, épaule...), douleurs musculaires, sensation vertigineuse, acouphènes, maux de tête et migraine, fatigue chronique, problèmes digestifs (ex. reflux, constipation, diffi-

culté à bien digérer, ballonnement...).

Le Médecin Ostéopathe diagnostique et traite les dysfonctions et restrictions de mobilité du système musculo-squelettique, des organes internes et du système nerveux résultant du déséquilibre postural et repère à travers des tests spécifiques l'origine de ce déficit postural. Par la suite, un programme de rééducation basé sur des exercices adaptés au problème est donné au patient pour éviter la récurrence. Une fois le traitement est finalisé, le Médecin Ostéopathe recherche l'origine de ces symptômes en travaillant sur différents systèmes ; rechercher un déséquilibre dans la coordination des muscles des yeux, un appui podal perturbé, une occlusion dentaire inadaptée ainsi qu'un problème au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire... mais le plus fréquent est de rechercher les mauvaises habitudes posturales répétitives qu'on entreprend dans nos activités quotidiennes qu'elle soit sportives, ménagères et bureaucratiques vu que notre aire est celle de la bureaucratie et de la sédentarité.

## QUELLES SONT LES PERSONNES SUJETTES AUX PROBLÈMES POSTURAUX ?

Toute personne est sujette à des problèmes posturaux du moment où leur mouvement se fait dans un cadre forcé, erroné et/ou inadapté. Prenons quelques exemples:

- **Le travail de bureau** : A faire : Bien se coller le dos au dossier de la chaise du bureau - Bien placer l'ordinateur droit devant nous au bureau - Bien quantifier la hauteur de la chaise par rapport au bureau afin d'éviter de mettre les muscles des épaules en tension - Entrecouper tout travail long et continu (2-3 heures) par quelques minutes ( 5 minutes/ 2 heures) d'auto-étirement des muscles du cou et de l'épaule...(voir photos)

- **Certaines professions libérales & artistiques** (architecte, peintre, musicien, technicien, coiffeur...): La plupart de ces professions sollicitent un côté du corps qui est l'actif (ex. membre supérieur droit) et l'autre côté qui sera le côté passif ou le côté de soutien (ex. membre supérieur gauche). À ce moment-là, il est primordial que le professionnel s'adapte à faire travailler son côté passif/soutien dans d'autres tâches simples et quotidien-

nes mais dont les mouvements soient fins tout comme leur pratique professionnelle (prendre la tasse de café, ouvrir la porte, se peigner les cheveux...).

- **Le travail ménager** : A éviter : Soulever un objet par terre sans plier les genoux - Faire du repassage en restant debout - Ranger un objet dans une étagère haute et mettre le dos durant l'acte en hyper-extension - ranger le lit en pliant le dos et non pas les genoux...

- **Le travail sportif** : Tout dépend de l'activité sportive, le sportif doit bien comprendre la bonne gestuelle de son activité pour éviter toute technopathie qui mènera à une diminution de la performance et par la suite à des dysfonctions ostéopathiques. Ici le rôle et la qualité de l'entraîneur sportif sont importants.

## EN CONCLUSION :

Nous devons avoir toujours en tête que notre organisme se résume en une entité globale dans laquelle existe plusieurs structures et systèmes étroitement liés qui s'influencent mutuellement et constamment selon les contraintes physiques et psychiques que nous leur imposons et que lorsque ces contraintes dépassent notre capacité d'adaptation corporelle, la dysfonction s'installe et si cette dysfonction n'est pas traitée ; alors la lésion apparaît.

Dr. Elie Malek  
Médecin Ostéopathe

