

santé

Peut-on tout régler chez son ostéopathe ?



Certains ne jurent plus que par leur « ostéo » ! Pour un mal de dos bien sûr, mais aussi des maux de tête, un coup de déprime... À tort ou à raison ? Mise au point sur les vraies indications de cette thérapie manuelle.

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. 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 alentours 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 gênent parfois des renaissances 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...

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 posture. Dans les deux mois qui suivent, des douleurs au dos ou des douleurs au bras peuvent apparaître.

Ça ne marche pas... sur les entorses sévères, lorsque le ligament est arraché, seul le chirurgien orthopédiste 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 stressé, on contracte beaucoup, 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 reconnaissant toute sa responsabilité à l'articulation en cause, l'ostéopathe obtient une détente des cervicales. À charge pour nous de trouver des solutions relaxantes régulières pour éviter à nos articulations de se coincer à nouveau.

Ça ne marche pas... si les maux de tête n'ont pas de « racine » articulaire. Ainsi, il est inutile de se précipiter chez l'ostéopathe si l'on est une vraie migraineuse (c'est un problème vasculaire) ou ôlé qu'on a la tête comme une pastèque.

Bon à savoir : si les céphalées surviennent le soir, notamment vers 17-18 h et de façon récurrente, 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 baisse de la libido résulte d'une grosse fatigue. En cause : le foie, traité 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 ralentie 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 couleur 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 touches vaginales ou rectales).

Ça ne marche pas... si les troubles sexuels résultent d'un problème gynécologique (tel un fibrome), 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.

Est-ce aussi efficace pour...

Les jambes lourdes ? La plupart du temps, ce phénomène est lié à des veines en mauvaise état, et dans ce cas, il faut surtout demander un bon drainage lymphatique à son kiné et être suivi 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 fait défaut dans sa mission, il peut y avoir un ralentissement du retour veineux, c'est là que l'ostéopathe agit 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 récidive, en particulier sur un terrain allergique.

Les suites opératoires ? Ça dépend. Notre pro peut surtout intervenir en complément d'une intervention orthopédique. Il 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 ostéopathe ? Un travail sur le foie pour faciliter la régénération physique et psychique, et éviter une trop grande fatigue qui favorise des dépressions passagères. En revanche, il ne peut rien en cas de dépression avérée.



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

Ça marche... dans certains cas d'infertilité inexpliquée. Par définition, il s'agit des cas où aucune cause organique n'a été trouvée, ou 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... quand il est difficile de savoir ce qui coince au cours des « stérilités inexpliquées », définies par l'absence de grossesse après deux ans d'essai et sans cause médicale apparente. Cela concerne environ 1 couple infertile sur 5. 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 garanties de succès.