

# Qu'est ce que l'ostéopathie

Les Thérapies Manuelles ont existé de tout temps, d'aussi loin que nous restent des témoignages de l'histoire. L'ostéopathie est une thérapie Manuelle.

## Principes :

L'ostéopathie vise à restaurer les mobilités des tissus, des articulations. Les lésions, les blocages, les tensions, le stress, les maladies vont toujours engendrer des ralentissements de circulation ou des limitations de mouvement. Les gênes, les douleurs ne sont que la partie apparente, le signal. Redonner du mouvement, restaurer les fonctions permet au patient d'utiliser pleinement ses capacités de défense, de réaction, d'adaptation.

Tendre vers l'**homéostasie**, c'est rechercher l'**équilibre** qui permet l'adaptation, la guérison, grâce au bon fonctionnement synergique de tous les systèmes (cardiaque, nerveux, circulatoire, respiratoire, endocrinien, musculo-articulaire, postural).

Le thérapeute aborde le patient dans sa **globalité** et dans son environnement matériel et relationnel. Cette globalité (**holisme**) demande au thérapeute de connaître la biomécanique, le mécanisme crânio-sacré, les fascias, les principes ostéopathiques (mouvements mineurs et mouvements majeurs, le M.R.P....)

Le M.R.P. ou **mouvement respiratoire primaire** : c'est un mouvement lent, rythmé, qui anime l'ensemble du corps. Les éléments fondamentaux sont : les méninges, le crâne, le rachis et le sacrum. C'est le mécanisme crano-sacré. En sentant les mouvements du M.R.P. à tous les niveaux, le thérapeute se fait une idée sur le bon fonctionnement du patient.

**Le fonctionnel** : avant qu'une symptomatologie ne soit installée et objectivable, les choses se dégradent peu à peu, provoquant des gênes, des douleurs, des fatigues, des signes qui amènent à consulter : il ne faut jamais attendre. Plus vite le patient consulte moins ça risque d'être grave. Dans cette phase fonctionnelle, l'ostéopathie est particulièrement efficace. Elle est alors une thérapie de prévention dans la mesure où elle permet encore la réversibilité des lésions.

## Techniques utilisées :

**Tests et écoutes** : des tests de mobilité et des écoutes manuelles permettent de ressentir les blocages et les restrictions de mouvement aux différents niveaux : facial, musculaire, articulaire et viscéral. Après son examen subtil, le thérapeute utilise des techniques de ré-harmonisation, de remise en mouvement, de libération de tension, aux différents niveaux incriminés.

**Les corrections** des troubles se font par des mobilisations douces selon des techniques dites structurales, sensorielles, fonctionnelles, directes ou indirectes, par des techniques réflexes utilisant des points spécifiques qui libèrent les tensions (points réflexes), par des positionnements correctifs, par une gymnastique appropriée, par des conseils d'hygiène de vie adaptés à chacun.

**Il n'est pas rare que le thérapeute ajoute à ses techniques ostéopathiques des approches globales issues d'autres écoles.**

**Le thérapeute manuel est souvent en formation permanente et rencontre d'autres thérapeutes. IL a l'esprit ouvert aux différentes approches globales. Il sait écouter et apporter des conseils.**

**L'ostéopathie soigne tous les troubles fonctionnels et apporte son aide dans les pathologies déjà installées.**

**Exemples :**

- \* Les problèmes de lombalgies, sciatiques, névralgies, douleurs intercostales, torticolis, ...
- \* Les accidents sportifs : entorses, lésions musculaires, tendinites, douleurs articulaires...
- \* Les problèmes digestifs mineurs : ptôses, colites...
- \* Certaines céphalées, vertiges acouphènes, ...
- \* Certaines insomnies, rhinites, sinusites, ..
- \* Prévention à tous les âges de la vie, mais plus particulièrement chez le nourrisson (prévention des troubles de l'appareil locomoteur, des troubles de la sphère O.R.L., ...)
- \* en orthopédie, en O.R.L., en uro-gynécologie, en orthodontie,...
- \* Traitement des problèmes de posture, le thérapeute manuel doit alors travailler en équipe avec podologue, médecin, dentiste, orthophoniste, orthoptiste.

**Le thérapeute manuel intervient toujours avec douceur, sans risque, l'intelligence au bout des doigts.**