

## Questions courantes...

### **Qu'est-ce que l'Ostéopathie ?**

L'Ostéopathie est une approche thérapeutique uniquement manuelle visant à rétablir l'équilibre dynamique du corps en restituant la mobilité des tissus (os, muscles, fascias, intestins, etc...). Orientée vers la santé, cette approche douce peut vous soulager dans un grand nombre de cas. L'Ostéopathie vise à rétablir et stimuler l'équilibre et le dynamisme nécessaires au maintien de la santé en traitant la cause du problème et en libérant les blocages mécaniques dans le corps. Elle est complémentaire des autres pratiques thérapeutiques et ne dispense pas de visites médicales.

### **Quels en sont les principes ?**

L'ostéopathie repose sur plusieurs principes. Elle considère le corps dans son ensemble, c'est pourquoi votre ostéopathe soigne l'ensemble du corps et peut, par exemple, traiter votre dos pour un problème d'entorse. Partant du principe que le corps peut se soigner lui-même, elle l'aide à se guérir en rétablissant la mobilité des tissus (os, muscles, intestins, etc...).

### **D'où vient l'Ostéopathie ?**

L'Ostéopathie est née aux USA à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. Le fondateur s'appelle Andrew Taylor Still. Médecin, il était très préoccupé par l'efficacité des traitements qu'il prodiguait. S'interrogeant sans cesse, il étudia la médecine, la phytothérapie, le reboutement, la philosophie, etc... Il a synthétisé ces données théoriques et pratiques et a cherché à appliquer celles-ci à la thérapie. Ayant rapidement soigné des gens partout où il allait, il a fondé l'Ostéopathie à cette période, le 22 juin 1874.

### **L'Ostéopathie, ce n'est que pour les os ?**

Non. Le terme «Ostéo» se réfère effectivement à la racine Ostéon, os, mais on ne saurait limiter l'Ostéopathie au champ ostéo-articulaire. Elle s'applique à rétablir la mobilité des os et des articulations (de la tête aux pieds), des viscères (intestins, etc...), des muscles, des fascias, etc...

### **L'Ostéopathe, c'est celui qui fait craquer ?**

L'Ostéopathie ne se résume pas non plus à des techniques. C'est avant tout une manière particulière d'aborder la personne en souffrance. La technique vient en second plan. L'ostéopathe peut effectivement utiliser par moment des techniques entraînant éventuellement un « crack », mais il dispose de nombreuses autres techniques dites plus « douces ».

### **D'où vient le « crack » que l'on entend parfois ?**

Le craquement est dû à une dépression dans l'articulation qui crée une libération de CO<sub>2</sub>. Ce bruit est donc provoqué par la mise en mouvement d'une articulation, qu'elle soit vertébrale ou autre. Il se passe la même chose lorsque l'on se fait craquer les doigts. Elle n'est en aucun cas un signe de réussite de la technique. Elle se produit souvent lors de techniques dites « structurales », c'est-à-dire ostéo-articulaires. Ces techniques, parfois spectaculaires par leur réalisation et par le craquement qui en résulte (dans certains cas seulement), ne sont pas pour autant dangereuses si elles sont réalisées par un praticien compétent.

### **Y-a-t-il obligatoirement des « craquements » dans un traitement ostéopathique ?**

Non. Tout dépend du type de technique utilisée par l'ostéopathe. En fonction du patient et du motif de consultation, l'ostéopathe emploie différentes approches.

### **Que signifie « D.O. » ?**

Le sigle « D.O. » signifie « Diplômé en Ostéopathie ». Le diplôme est soumis à des critères de formation de qualité permettant un haut niveau de compétence.

### **Quelle est la différence entre un ostéopathe et un masseur-kinésithérapeute ?**

Ces deux professions sont complémentaires mais n'interviennent pas sur les mêmes problèmes. On assimile souvent « ostéo » et « kiné » car initialement, ce sont notamment des masseur-kinésithérapeutes qui ont participé à l'introduction de l'Ostéopathie en France. C'est donc dans ces cabinets que sont apparues les premières consultations ostéopathiques en France. Le masseur-kinésithérapeute rééduque le patient suite à un trauma, une chirurgie, etc...; il utilise parfois des machines. L'ostéopathe ne rééduque pas et n'utilise pas de machine. Par ailleurs, le masseur-kinésithérapeute pratique sur prescription médicale alors que l'on peut consulter un ostéopathe sans avoir consulté de médecin auparavant. Attention, une consultation ostéopathique ne remplace pas une consultation médicale.

### **Je suis en rééducation avec un kinésithérapeute, puis-je consulter un ostéopathe ?**

Oui. C'est même une bonne chose car, ces deux approches thérapeutiques étant complémentaires, elles permettent une meilleure récupération des capacités du patient.

### **Mon bébé a quelques jours, puis-je l'amener ?**

Oui, vous pouvez emmener votre bébé chez l'ostéopathe dès les premiers jours. Le plus tôt est le mieux car les os du crâne, très sollicités pendant la grossesse et la naissance, fusionnent à mesure que le bébé grandit et les traumatismes sont plus difficiles à corriger à mesure que le temps passe. Il est conseillé d'amener votre bébé même s'il ne présente aucun symptôme. Certains blocages peuvent entraîner des problèmes plus tard dans le temps : la prévention est notre meilleure alliée. Il est nécessaire, pour les nourrissons de moins de 6 mois, d'amener un certificat médical de non contre-indication médicale à l'Ostéopathie. Mamans, n'oubliez pas de prendre soin de vous aussi ! Votre corps a connu de nombreux changements pendant votre grossesse, la naissance du bébé et la période suivant l'accouchement : l'ostéopathe peut vous accompagner durant ces changements et diminuer certains troubles qu'ils entraînent.

**L'ostéopathe collabore-t-il avec les autres professions médicales et paramédicales ?**

Oui. L'ostéopathe D.O. a reçu une formation dans le domaine médical. C'est pourquoi il est habilité à reconnaître quand un cas relève de son domaine de compétence, et quand il doit référer un patient à un confrère médecin, kinésithérapeute, podologue, etc...

**Qui peut consulter un ostéopathe ?**

Tout le monde. Du nourrisson à l'adulte en passant par l'enfant et l'ado. De la femme enceinte à la personne âgée en passant par le sportif, les handicapés ou la personne ayant une pathologie lourde. L'Ostéopathie peut soulager dans de nombreux cas. N'hésitez pas à demander conseil à votre ostéopathe.

**Dois-je amener mes radios, le carnet de santé de mon bébé, etc... ?**

Oui, c'est mieux mais pas obligatoire. Cela nous permet d'avoir des références, un suivi et de préciser le diagnostic. L'Ostéopathe D.O. est habilité à déterminer grâce à l'interrogatoire, à l'examen des bilans médicaux et à l'examen clinique, si l'Ostéopathie peut faire quelque chose ou s'il faut référer le patient chez un autre thérapeute.

**Est-il nécessaire d'avoir une prescription médicale pour aller chez l'ostéopathe ?**

Non. Il vous suffit de prendre rendez-vous chez votre ostéopathe. Toutefois, il est nécessaire de présenter un certificat médical de non contre-indication médicale à l'Ostéopathie pour les nourrissons de moins de six mois. N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre Ostéopathe.

**Quand consulter un ostéopathe ?**

On peut consulter un ostéopathe pour n'importe quelle pathologie réversible non organique, c'est-à-dire quand les tissus ne sont pas lésés. Cependant, de par son approche globale, l'Ostéopathie peut également apporter son aide dans des maladies organiques ou dans le cadre de pathologies lourdes en améliorant la qualité de vie du patient par exemple.

**Je n'ai pas mal en ce moment, pourquoi devrais-je consulter un ostéopathe ?**

Le corps s'adapte sans cesse aux contraintes extérieures (sport, chocs, etc...) et intérieures (stress liés à la vie personnelle, professionnelle, etc...). Peu à peu, le corps s'adapte, compense, en silence. Jusqu'au jour où il n'en peut plus et « craque ». Cela peut être chez soi en faisant un geste anodin, à l'entraînement dans un geste répété des milliers de fois, ou pendant un événement sportif. Pour éviter cela, l'ostéopathe peut être consulté de manière préventive.

**J'ai vu mon ostéopathe, donc je n'ai pas à voir mon médecin ?**

Une consultation ostéopathique ne remplace pas une consultation médicale. De par sa formation, l'ostéopathe D.O. est à même de déterminer si un patient peut être soigné par l'Ostéopathie ou s'il nécessite un examen médical.

Pour plus d'informations, veuillez nous contacter.