

L'ostéo

CE N'EST PAS QUE POUR LE DOS

On n'y pense pas toujours, mais ce spécialiste de la médecine manuelle peut être d'une aide précieuse quand on a mal à la tête, au ventre ou en cas de troubles du sommeil. PAR CAROLINE HENRY

Mes nuits sont un cauchemar

Difficulté à trouver le sommeil avant 3 heures du matin ? Tendance à se réveiller aux aurores ? Le problème peut venir d'un dérèglement du système nerveux autonome. « Grâce à des manipulations douces – essentiellement au niveau du thorax, du cou et du crâne, riches en terminaisons nerveuses –, l'ostéopathie contribue à rétablir l'équilibre entre le système nerveux sympathique, celui de l'éveil et de l'action, et le parasympathique, qui pilote la relaxation et le sommeil », précise Hakim Mhadhbi, ostéopathe responsable du centre de consultations à l'Institut d'ostéopathie de Rennes*. Si ce sont plutôt les douleurs chroniques (articulaires, digestives, dorsales...) qui perturbent nos nuits, des manipulations ciblées permettent de localiser les tensions et de les supprimer.

✗ Les limites. Il existe des troubles du sommeil – comme les insomnies secondaires causées par certaines maladies (apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, hyperthyroïdie...) ou la prise de médicaments (corticoïdes, antidépresseurs...) – sur lesquels l'ostéopathie ne peut pas grand-chose. Selon l'expert, « s'il n'y a aucun résultat au bout de 2 ou 3 séances, inutile d'insister ». * osteo-rennes.fr



Je me suis fait une entorse

Si l'entorse est bénigne, on peut consulter un ostéo sans risque (ni douleur), car celui-ci sait s'adapter à l'inflammation et aux modifications des tissus présents autour de l'articulation. « Notre but est de limiter l'enraidissement de la cheville qui interviendrait en l'absence de prise en charge, ainsi que de récupérer une bonne mobilité et de prévenir l'œdème », détaille Hakim Mhadhbi. En cas d'entorse chronique mal soignée, on a aussi tout à gagner : « Le praticien vérifie et rectifie – si besoin – l'alignement ainsi que la mobilité de l'ensemble des articulations du membre inférieur, du bassin et de la colonne vertébrale lombaire », poursuit l'ostéopathe. Ainsi « réaligné », on bouge mieux et on a moins mal.

✗ **Les limites.** L'ostéo ne peut évidemment rien faire – sur le moment – en cas de fracture ou d'entorse grave, c'est-à-dire accompagnée d'une déchirure ligamentaire pour laquelle une immobilisation est indispensable. On peut le consulter a posteriori, pour vérifier que notre alignement n'a pas été perturbé. En cas de problème d'hyperlaxité ou de proprioception, mieux vaut faire appel à un kiné, plus efficace sur ces problématiques.

Ma tendinite ne me lâche pas

Peu importe sa localisation (poignet, coude, épaule, etc.), l'ostéo peut réduire les douleurs liées à l'inflammation et améliorer le confort des membres concernés. Le traitement consiste dans un premier temps à effectuer des mobilisations qui améliorent le drainage et la vascularisation aux alentours du tendon. Ensuite, diverses manipulations permettent de repérer et de traiter les articulations sous contrainte et de rééquilibrer les chaînes musculaires. « On termine en travaillant sur la zone de la colonne vertébrale contenant les nerfs reliés au tendon concerné », ajoute Hakim Mhadhbi.

✗ **Les limites.** Si l'ostéopathie aide à mieux récupérer, le traitement de choix d'une tendinite reste la rééducation chez un kiné. L'association des deux techniques est vivement conseillée.

Mon colon est grognon

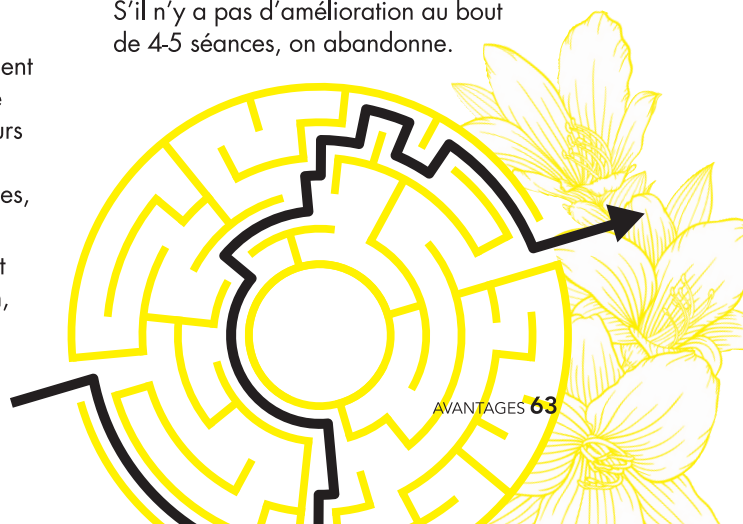
Si l'ostéopathie ne peut pas faire disparaître un syndrome de l'intestin irritable (SII), elle apporte, en revanche, un soulagement bienvenu. Première étape : éliminer les tensions, notamment en détendant le diaphragme. La bonne mobilité de ce muscle est essentielle pour faciliter la digestion. Travailler sur certaines parties de la colonne vertébrale, en lien avec le tube digestif par l'intermédiaire des nerfs, est aussi source d'apaisement. Enfin, l'ostéopathe peut agir directement sur le stress – qui amplifie douleurs et crises –, en régulant le système nerveux autonome. Les résultats sont au rendez-vous, puisque plusieurs méta-analyses suggèrent que l'ostéopathie dite viscérale améliore significativement la diarrhée, la distension et les douleurs abdominales, à court et à long terme, chez les personnes atteintes de SII.

✗ **Les limites.** L'ostéopathie seule ne suffit pas à soulager le SII : il est important de conserver une approche pluridisciplinaire (alimentation, gestion du stress, activité physique...).

La migraine me prend la tête

Une étude de synthèse publiée en 2022 souligne l'efficacité de l'ostéopathie sur la diminution de la fréquence, de l'intensité et de la durée des maux de tête (migraines et céphalées de tension). Les techniques utilisées varient selon l'origine du problème (stress, désordres hormonaux, tensions articulaires ou musculaires...), mais ciblent le plus souvent le crâne et le cou, avec pour objectif de repérer et de relâcher les tensions et raideurs. L'ostéo peut aussi se concentrer sur le diaphragme, muscle de la respiration, pour améliorer l'oxygénation et la vascularisation de la zone cérébrale.

✗ **Les limites.** Les causes des migraines sont multiples et l'ostéopathie ne fonctionne pas dans tous les cas. S'il n'y a pas d'amélioration au bout de 4-5 séances, on abandonne.



AVANTAGES 63

Je fais régulièrement des sinusites

Lorsqu'elles sont chroniques, l'ostéopathie constitue un bon complément aux traitements médicamenteux pour améliorer la ventilation des voies respiratoires et faciliter l'écoulement des sécrétions et liquides destinés à humidifier la muqueuse nasale.

« Le praticien utilise des techniques de la face et du crâne qui permettent de drainer les sinus, de libérer les zones de tension et d'assurer les retours veineux et lymphatique, détaille notre expert. En plus de ces effets mécaniques et circulatoires, les manipulations vont agir sur le système nerveux, potentiellement lui aussi dérégulé. » En travaillant sur le rachis et la nuque, l'ostéopathe redonne globalement de la mobilité à la tête.

✗ **Les limites.** Si la sinusite est d'origine bactérienne, un traitement antibiotique s'impose.

J'ai mal à la mâchoire

Craquements, difficultés à ouvrir la bouche, grincements de dents, acouphènes, vertiges, douleurs aux cervicales, maux de tête... peuvent être provoqués par un problème au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire, recouverte de nerfs. « On s'intéresse alors aux muscles masticateurs, qui sont les plus puissants du corps, mais aussi au cou, aux épaules et au visage, afin de les détendre et d'évacuer les tensions, explique Hakim Mhadhbi. En effectuant des compressions et des étirements non douloureux, on peut aussi agir directement sur l'articulation. »

✗ **Les limites.** Le problème doit être musculaire ou articulaire, car en cas de fracture, l'ostéopathie ne sert à rien (du moins en première intention). On surveille aussi que la douleur ne soit pas d'origine dentaire ou qu'elle ne cache pas une otite.

J'ai un reflux

Dans ce cas, l'ostéo opère des manipulations au niveau de la colonne vertébrale et du ventre, afin d'harmoniser les tensions entre le diaphragme et les différents organes de l'abdomen et de prévenir les remontées acides. Au passage, ces mouvements réduisent le stress grâce à leur action relaxante sur les nerfs. « Le résultat est parfois quasi-miraculeux, surtout chez les enfants », indique Hakim Mhadhbi. Deux études, parues respectivement en 2019 et 2022, confirment qu'un grand nombre de patients souffrant d'un reflux gastro-œsophagien (RGO) va mieux après avoir consulté un ostéo.

✗ **Les limites.** La technique fonctionne moins bien si le RGO est lié à une hernie hiatale, par exemple. En cas de reflux chronique, d'ulcère ou d'œsophagite, une visite chez le médecin et un suivi médical sont indispensables. ■

3 conseils POUR TROUVER UN BON OSTÉO

→ **Il est inscrit auprès de l'ARS,** l'Agence régionale de santé. À ce titre, il doit posséder un numéro d'identification Adeli.

→ **Il a suivi une formation suffisante et reconnue.** C'est-à-dire cinq ans d'études au sein d'une des écoles agréées. Même si elle n'est pas obligatoire, cette indication figure le plus souvent sur la plaque apposée devant le cabinet.

→ **Il travaille main dans la main avec d'autres professionnels de santé.** Notre médecin traitant ou spécialiste peut nous orienter vers un ostéopathe.

ILLUSTRATIONS SARAH GHAUS, SHUTTERSTOCK.COM