

“Mes chéris soyez gentils...”

...maman n'est
vraiment pas bien”

L'image de la mère au foyer avec toutes ses tâches souvent exténuantes, le souci de tout réaliser avant le retour du conjoint ou du compagnon, l'impression d'être débordée et de perdre du temps, nous sommes sûrs que vous connaissez...

Mais certains phénomènes de saturation sont souvent dus à des troubles fonctionnels qui n'arrangent rien !

Les migraines, les troubles digestifs et menstruels, les lombalgies, la fatigue excessive, tout cela concourt indubitablement à vous mettre sur les genoux. Cette fois au lieu de parler bébés et enfants, nous avons abordé les troubles de la femme “cent” professions...

Avec

L'Ostéopathe **Daniel RONSMANS DO MSBO**.

Parents : Quand on parle d'une maman qui n'en peut plus... à quoi pensent tout de suite les Ostéopathes ?

Sont-ils vraiment capables de lui venir en aide ? Quelles sont les bonnes indications ?

Daniel RONSMANS DO : Avant tout il faut interroger la patiente sur le caractère récent de sa fatigue, sur les antécédents traumatiques ou pathologiques. Certains états de faiblesse justifient des examens sanguins et radiologiques que le médecin consulté ne manquera pas de demander. Mais si ceux-ci sont négatifs et que la seule prescription est le repos... la vie elle continue !

Les petits sont toujours demandeurs, l'atten-

tion soutenue de la maman est éreintante et la lassitude de « nourrir- nettoyer- ranger » un mal constant...

Parents : A quoi pensez-vous alors ?

D.R. : Principalement aux douleurs vertébrales et aux troubles circulatoires !

C'est vraiment tout un créneau de problèmes fonctionnels insupportables. Par exemple en étant penchée pour changer et toiletter un bébé, la maman n'épargne pas son dos...

Mises à part les douleurs lombaires et musculaires, on va déclencher un trouble circulatoire et viscéral.

Les jambes lourdes et la constipation en sont les plus belles illustrations.



© Gant

Parents : Pourquoi cette association ?

D.R. : De part et d'autre de chaque vertèbre on trouve des racines nerveuses, qui vont assurer dans un secteur très précis, la sensibilité et la motricité du corps. On appelle cela des zones métamériques, c'est de l'anatomie connue et physiologique. Si un niveau vertébral est irrité, TOUTE la zone d'innervation sera concernée. C'est comme cela que l'on déclenche des troubles intestinaux ou digestifs au départ d'un effort mécanique vertébral inconsideré.

Mais de la même manière si on fait un écart alimentaire, qui déclenche un trouble gastrique (trop de vinaigre ou de piment), hépatique (abus d'alcool ou de chocolat...) ou intestinal (riz qui constipe) il y aura toujours des séquelles articulaires sur la colonne vertébrale et des crispations musculaires dans la zone correspondante. Raideur vaut douleur ! Ce sont des algies « projetées » bien connues médicalement.

Parents : Donc en langeant son bébé dans une mauvaise position, on peut devenir constipée... ?

D.R. : Oui absolument et ergonomiquement il faut souvent y penser. Une table trop basse qui contraint à se pencher longuement (sans plier les jambes) des mouvements de rotation en portant le bébé (avec en plus parfois le poids du



Liste des Ostéopathes reconnus

Attention tous ne font pas du « Crânien »,
www.osteopathie.be
www.gnrpo.be

couffin) et c'est parti pour les lombalgies et les séquelles circulatoires dans le petit bassin...

De là un raccourci en rappelant que l'intestin est le siège de la bonne humeur et que l'expression « avoir l'air constipé » est très vraie !

Parents : Et pour le traitement de cette paresse intestinale ?

D.R : Bien sûr, il y a des précautions alimentaires comme augmenter les fibres et les fruits, diminuer les féculents et les sucres, boire au-delà de la soif et bouger, marcher, faire du sport ! Ostéopathiquement on agit sur le bassin et la colonne (pas seulement lombaire) pour libérer les contraintes et réactiver le système neurovégétatif (qui régularise les fonctions en dehors de notre volonté).

Les manœuvres thérapeutiques sont des étirements doux, visant l'assouplissement des parties musculaires enraidies et douloureuses et des remobilisations articulaires qui permettent aussi de pomper les liquides sanguins et lymphatiques. Ce que les gens appellent se faire craquer ou croquer, pour parler du traitement ostéopathique est franchement inadapté. C'est réduire l'ensemble thérapeutique à un seul petit geste qui bien souvent n'est même pas indispensable. Par contre la manipulation en elle-même (si elle se fait) ne peut jamais être douloureuse (sauf si mal exé-

cutée ou en absence de préparation tissulaire...) Le geste « expéditif » où le Praticien doit y aller fort et vite pour passer les barrières motrices qu'il n'a pas pris le temps de libérer, restera toujours risqué. Après chaque traitement le corps peut réagir par des courbatures qui correspondent à la recherche d'un nouvel équilibre. Au maximum cela peut durer 24 heures. Certains patients s'en inquiètent et il suffit de les prévenir quant à la durée à supporter. Il est d'ailleurs toujours possible d'en atténuer les inconvénients avec des applications locales de chaleur humide, et pas forcément avec des anti-douleurs ou des anti-inflammatoires.

Parents : Beaucoup de mamans se plaignent de douleurs dans le haut du dos. Quelles sont les correspondances viscérales ?

D.R : C'est une zone extrêmement importante quant à la vitalité. Chez les sportifs de haut niveau c'est une zone de doping (légal) pour les dynamiser. En réarticulant très spécifiquement les premières vertèbres dorsales on relance l'énergie. A l'inverse si cette partie est verrouillée, les réserves sont anéanties, la nuque est raide, la fatigue est chronique et le moral au plus bas. De plus musculairement les TRAPEZES (formant un losange qui va de la base du crâne aux épaules et à l'attache du soutien) sont les muscles du STRESS...

En fait cette partie correspond aussi au cœur et au tractus digestif (œsophage- estomac) qui seront donc concernés. On parle ainsi de « pré-cordialgies » (irradiation dans le sein gauche et les côtes) et de « pointe » dans le dos pour les oesophagites et les ulcères gastriques. Vous voyez ici les raisons de l'épuisement de certaines mamans !

Parents : Parlons des maux de tête.

D.R : Là aussi les causes sont multiples, et il est du devoir de l'ostéopathe de bien déceler les causes vertébrales (dorsales ou cervicales), ou viscérales (foie, vésicule biliaire, intestins) et parfois intra-crâniennes.

A ce dernier niveau, un système complexe de sinus veineux autour et dans le cerveau peut être en cause. Les techniques sont subtiles, mais souvent spectaculaires.

Et dire que certains Spécialistes osent prétendre que le « Crânien » c'est du PLACEBO !!!

En gros et toujours dans le concept des trois liens (mécanique, fluïdique et neurologique), l'ostéopathe va rechercher les limitations en associant les éléments, pas en les séparant. C'est cela le concept globaliste ou holistique cher aux Médecines douces.

Il est clair que si on ne traite pas la cause, les symptômes douloureux ne vont pas disparaître. Bien plus grave on a publié récemment un constat scientifique expliquant que les médicaments antimigraïeux donnaient des migraines !!!

Une solution allopathique des neurologues est alors de prescrire des antidépresseurs... et cela marche. En fait on supporte différemment son mal !

Parents : Pour ce qui est des troubles menstruels, avez-vous des solutions ?

D.R : Là aussi la collaboration médicale s'impose. Un bilan hormonal et un examen gynécologique n'apportent pas toujours de solution et/ou de justification. Dans ces cas-là, on retombe dans les troubles fonctionnels où l'harmonie mécanique « lombaires-bassin-sacrum » et aussi la charnière cervico-dorsale est primordiale.

Patience il va falloir libérer les tensions tissulaires, redonner une aisance circulatoire artérielle, veineuse et lymphatique. Parfois cela nécessite des corrections au niveau des articulations entre le sacrum et les osiliaques, ou dans la partie lombaire. La nuque est toute aussi importante et il est impératif de l'assouplir pour lui permettre de retrouver sa mobilité optimale.

A ce dernier niveau il ne faut jamais oublier l'importance de la thyroïde, qui hormonalement est sous l'influence de la glande hypophyse (qui est le Chef d'orchestre de notre vitalité et qui régente TOUT).

Cela peut paraître facile et compliqué à la fois. Mais le corps répond souvent merveilleusement quand on l'aide à se rééquilibrer. Le secret c'est de trouver la lésion, de la corriger, puis de laisser faire la Nature.

Parents : Nous espérons que votre message rassurera les mamans épuisées et moins disponibles... Merci pour elles.

Une fois de plus, on peut affirmer que l'HARMONIE c'est la SANTE.