



© www.philipped.com

Et si nous parlions aussi des papas... ?

La grossesse, l'accouchement, la naissance, c'est évidemment surtout une affaire de femmes. Mais une sorte de "Baby Blues" existe chez les hommes aussi ! Pourquoi ? PARENTS a tenu à enquêter.

Avec la collaboration de l'Ostéopathe **Daniel RONSMANS DO MSBO** membre de la Société Belge d'Ostéopathie.

Parents : Le Baby Blues masculin, vous y croyez ?

Daniel RONSMANS DO : Dans une certaine forme oui, mais pas du tout comparable à celui de la femme qui après sa grossesse peut se sentir débordée, moins jolie et un peu délaissée...

Chez les hommes cela commence AVANT la naissance !

Les papas - après le triomphe de l'annonce de la "conception" - vont se démener pour préparer la chambre du bébé, puis jouer à l'homme de ménage pour soulager l'épouse et finalement restreindre leurs élans sensuels pour ménager le petit qui se fait... Dans un contexte de stress professionnel, la fatigue va s'accumuler plus encore avec ce regain d'obligations. Certaines activités sportives seront un défouloir bien utile, mais non sans risques !

Parents : Sport et santé, n'est-ce pas un grand principe de vie ?

D.R : Si bien entendu, mais le sport doit être pratiqué avec modération et surtout scrupuleuse préparation, sous peine justement de nuire à la santé. Nombreux sont ceux qui dans le rush, après les embouteillages ont entamé

trop vite - donc sans échauffement - une partie de tennis ou de squash. Pourtant attendue comme une décharge d'énergie, cette partie entre copains s'avère alors comme une bien pénible fin de journée. Blocages articulaires, crampes, courbatures et claquages sont à la clé. Et le vaillant futur papa de rentrer sur les genoux comme un vieil éclopé... Bien sûr il va râler de se sentir diminué, et tout le monde sait que les hommes souffrent beaucoup moins bien que les femmes ! Conséquences : on se plaint, on est moins disponible et pas prêt du tout pour le rendez-vous super important du lendemain, pourtant prévu depuis si longtemps !

Le patron ne va pas apprécier, d'où encore plus de stress. Cherchant une solution immédiate, on prend conscience que les praticiens pouvant l'aider, ne sont pas disponibles tout de suite. Quant au service de garde, on ne sait jamais sur qui on va tomber...

Dans l'attente on se bourre de médicaments, mais le stress accumulé rend le système digestif assez sensible, et voilà que se rajoutent des douleurs d'estomac et la dorsalgie classique

associée ! Rien ne va plus et l'humeur de devenir détestable !

Parents : Et alors ?

D.R : On peut le traiter bien sûr. Mais c'est pour détendre les tissus, réactiver la circulation, rendre la souplesse aux zones contracturées et corriger les désordres articulaires mineurs. Si déchirure il y a, il faudra accepter le temps logique de guérison et de cicatrisation. Si c'est seulement une petite malposition, avec une crispation musculaire de protection, le soulagement peut être immédiat.

Parents : Quelles sont les raisons de ce genre de problème ?

D.R : Insistons bien sur la nécessité de la préparation musculaire et le dérouillage articulaire avant l'effort. Solliciter une machine à froid est anti-physiologique. On ne peut jamais enfoncer l'accélérateur à fond, après avoir démarré le moteur ! Les excuses sont classiques : "Désolé d'être en retard, j'ai été retenu..." et hop on monte sur le terrain, quelques balles pour échauffer et on commence le match. Le smash violent, le revers dans une position extrême, la

“Les Papas - après le triomphe de l’annonce de la “conception” - vont se démener pour préparer la chambre du bébé, puis jouer à l’homme de ménage pour soulager l’épouse et finalement restreindre leurs élans sensuels pour ménager le petit qui se fait...”

chute rattrapée in extremis et c’est parti pour la suite lésionnelle. Dans le feu de l’action cela semble aller, puis tout à coup c’est la baisse de rythme, l’essoufflement, la douleur et la défaite ! Le retour à la maison est aussi délicat que pénible, et la confrontation avec l’épouse plus que vexante.

Parents : Que peuvent faire les ostéopathes dans ces cas “désespérants” ?

D.R : Redonner du courage et rassurer en insistant sur le fait que ce n’est pas un coup de vieux ! En même temps que l’on peut remettre de l’ordre dans les tensions tissulaires et rendre à la biomécanique son harmonie tant attendue, il faudra revoir ergonomiquement certaines activités. Par exemple les positions assises devant un ordinateur. Il est troublant de constater que si certains bureaux sont somptueux et impressionnants pour un visiteur, l’attitude voûtée devant un écran est une catastrophe. De plus en plus d’hommes d’affaires se déplacent avec “leur” précieux PC. Nous avons vu de nombreux grands longilignes voûtés sur leur clavier et relevant la tête en extension pour contrôler leur écran... Attitude évidemment à déconseiller, si la prestation informatique dure trop longtemps (raideur de nuque et troubles de la vue associés, gêne dorsale supérieure avec fatigue anormale et parfois même paresthésies dans les mains !).

Si la prise de Magnésium peut atténuer les crispations musculaires, améliorer la vasodilatation et faciliter certaines fixations chimiques, il faut surtout changer les habitudes. Il existe des supports de PC portable qui surélèvent l’ordinateur en mettant l’écran à la hauteur des yeux. Le redressement du torse change tout de suite l’attitude générale, et il suffit d’un petit clavier supplémentaire (qui ne coûte rien) pour retrouver une approche plus fonctionnelle.

Parents : Tout le monde ne travaille pas sur un portable !

D.R : Non bien sûr, mais si vous observez les grands écrans mal placés qui forcent les gens à se mettre en rotation, comme dans les guichets bancaires vous comprendrez un certain absentéisme ! La position des sièges est aussi primordiale, un dossier sur lequel on doit s’appuyer, des accoudoirs à la bonne hauteur et l’utilisation d’un “trackball” pour éviter le syndrome de la souris, qui donne des douleurs dans l’épaule et le muscle trapèze.

Parents : C'est quoi ce système ?

D.R : C'est un moyen de commande du curseur de l'écran qui se fait uniquement avec le pouce et l'index et plus du tout en mobilisant tout le bras !

Parents : Pour le gars qui voyage beaucoup en avion ou en voiture, avez-vous des conseils à donner ?

D.R : Toutes les positions en cyphose (dos arrondi) sont à proscrire et c'est tout aussi valable dans un fauteuil de salon pour regarder la TV ! Troublant d'observer l'attitude que prennent les vertèbres dorsales au volant d'un véhicule superbement équipé de sièges en cuir à commande électrique, mais qui sont mal réglés. L'idéal est toujours d'avoir le menton rentré pour éviter l'extension de la nuque et la tête sur les épaules dans l'alignement des hanches. Le dos est donc droit ! Parfois la taille du conducteur et la hauteur disponible du toit du véhicule rendent cette hypercorrection délicate, voire impossible... il faudra alors se résoudre à souffrir ou à changer d'automobile !

Parents : Les vendeurs de voiture conseilleraient donc mal l'acheteur ?

D.R : Certains sont scrupuleux, d'autres beaucoup moins...

Parents : Conseillez-vous des entretiens périodiques en ostéopathie ?

D.R : Comme nous le disons souvent, les gens sont plus attentifs aux consignes des constructeurs pour programmer le grand entretien de leur véhicule, que pour faire une vérification de leur propre corps. Pourtant leur bagnole roule très bien, mais ils savent que préventivement c'est pour éviter une usure prématurée et des pannes au mauvais moment. Cela ils le respectent. Par contre ils ignorent qu'articulairement, on peut être troublé par des lésions "muettes". Pas de problème, pas de douleur, mais une raideur qui passe inaperçue.

Celle-ci va malheureusement engendrer une série de compensations qui vont elles-mêmes prédisposer à des troubles dits fonctionnels. L'exemple le plus connu est la perte d'énergie et la baisse de vitalité à la suite d'une fixation dorsale supérieure. La zone est "verrouillée" et le sujet se sent diminué, abattu voire épuisé. Plus tard, cela peut donner des risques de torticolis, des troubles d'adaptation visuelle et des précordialgies qui n'ont rien de cardiaque. Cette zone doit donc être libérée, mais sans oublier toutes les autres compensations !

C'est cela le concept globaliste en ostéopathie. On ne fait pas "crac- crac" là où cela fait mal. On DOIT réajuster l'ensemble, tout vérifier de haut en bas, rééquilibrer les tensions musculaires,

et rendre la mobilité. Si besoin on fera une visite de contrôle.

Parents : Tout cela s'applique aussi, en dehors des problèmes de grossesse de l'épouse...

D.R : Oui bien sûr ! Mais ce que l'on appelle l'effet de sommation, c'est l'accumulation d'une série de "petites" contrariétés, de microtraumatismes et puis d'un événement insignifiant qui fait TOUT sauter.

Et bien sûr - pour y revenir - les surcharges du futur papa n'arrangent jamais rien. Plus que jamais il faut donc s'occuper de lui.

"Prévenir , c'est guérir !"



© www.philipped.com

Liste des Ostéopathes reconnus

Attention tous ne font pas du "Crânien".
www.sctf.com
www.cranialacademy.org
www.osteopathie.be
www.gnrpo.be