

# « N'auriez-vous pas besoin... d'un petit coup de main ? »

Voici comme promis le deuxième volet de notre dossier « Ostéopathie ». Si la première partie a abordé les problèmes des bébés et des enfants, voici maintenant comment traiter les Mamans et les Papas.

Avec la collaboration de l'Ostéopathe Daniel RONSMANS.DO (Membre de la Société Belge d'Ostéopathie SBO-BVO)



# ■ ■ ■ Ostéopathie

**Parents:** Avant tout, quelle est la situation officielle de l'ostéopathie en Belgique ?

**Daniel Ronsmans.DO :** Les ostéopathes « reconnus » par les mutuelles exercent librement. Ils ne sont ni médecins, ni paramédicaux... puisqu'ils ne présentent pas sur prescription médicale!

Le gouvernement doit encore établir les modalités de reconnaissance de tout ce qui est « Médecines parallèles », dans l'esprit de projet de loi élaboré par le Ministre COLLA. Cela fait quelques années que ces démarches sont en cours... Il est vrai qu'il y a tellement de dossiers à régler !

Cela ne nous empêche pas d'exister et de traiter efficacement.

**Parents:** La collaboration médicale existe et les patients sont rassurés d'être adressés à un ostéopathe par leur médecin généraliste ou spécialiste. Par contre de plus en plus de gens décident eux-mêmes de consulter le praticien qui devrait pouvoir les aider. Pourquoi ?

**D.R. :** De la même manière qu'une personne qui souffre peut aller voir directement un spécialiste et pas son généraliste..., elle peut consulter un ostéopathe pour des soins qu'elle sait spécifiques. Parfois c'est inutile, car le Médecin de famille aurait pu parfaitement la soulager. Par contre aller voir son médecin traitant avec une lombalgie ou un torticolis pour se voir prescrire des anti-inflammatoires et ensuite consulter en ostéopathie, constitue sans doute une étape en trop et des dépenses inutiles, sans compter les inconvénients médicamenteux.

Les Ostéopathes sont formés pour traiter plus naturellement, selon des modalités très précises et savent quand il faut déléguer vers les spécialistes pour des examens complémentaires. Socialement les radiographies, scanners et résonnances magnétiques coûtent très chers à la collectivité et ne sont pas thérapeutiques, mais cela rassure et c'est surtout rentable. Nous ne disons pas que c'est inutile, mais bien que ce n'est pas toujours indispensable! Il est clair que ne pas faire certains examens pour poser un diagnostic précis est condamnable juridiquement.



Et certains praticiens se couvrent de la sorte, pour ne pas être « attaqués » par des patients procéduriers. En fin de compte si tout le monde était correct, cela coûterait moins cher à la Sécurité Sociale...

**Parents:** Dans notre dernier numéro vous nous avez présenté une liste des indications pour les petits. Surprenant de découvrir des problèmes très spécifiques, qui répondent tellement bien à un traitement ostéopathique. Alors si nous examinons ce « MEMOSTEO » pour les adultes.

**D.R. :** Bonne idée, le voici.

## MEMOSTEO ADOLESCENTS ET ADULTES.

- Arthrose et arthrite.
- Capsulite (inflammation de la capsule articulaire).
- Céphalées et migraines.
- Cervicalgies.
- Colite.
- Constipation.
- Cyphose (dos rond).
- Déséquilibre lombo-pelvien.
- Difficultés de mémorisation.
- Dorsalgies.
- Douleurs abdominales et gynécologiques.
- Douleurs musculaires et articulaires.
- Douleurs thoraciques et intercostales.
- Dysfonctionnement circulatoire.
- Entorses à répétition.
- Fatigue chronique.
- Gastrite et ulcère de l'estomac.
- Hernie discale sans troubles moteurs.
- Insomnie.
- Lombalgie.
- Lordose cervicale ou lombaire.
- Lumbago.
- Névralgie cervico-brachiale.
- Névralgie intercostale.
- Occipitalgie (névralgie d'Arnold).
- Oesophagite.
- Palpitations.
- Paresse de la vésicule biliaire.
- Périarthrite scapulo-humérale (épaule).
- Raideurs articulaires.
- Réharmonisation sportive.
- Sciatalgie.
- Scoliose douloureuse.
- Stress.
- Syndrome de Ménières.
- Tendinite
- Torticolis.
- Trochantérite de la hanche.
- Troubles sexuels neuro-végétatifs.
- Troubles digestifs.
- Vertiges.



**Parents:** C'est une fameuse liste, avec manifestement bien des troubles que nous ne pensions pas que vous pouviez traiter ! Avez-vous une explication physiologique ?

**D.R. :** C'est très simple, l'Ostéopathe aborde uniquement les problèmes fonctionnels et réversibles. Ce sont donc des troubles du fonctionnement et NON des pathologies. On traite aussi les cas d'usure anormale ou prématurée, dans lesquels il y a toujours des erreurs de maintien ou d'utilisation. C'est de l'ergonomie pure et il faudra invoquer les mauvaises positions professionnelles ou ménagères... et surtout retrouver une rééquilibration du corps dans son ensemble.

Le concept globaliste ou holistique aborde notre anatomie comme un tout. Notre organisme est fascinant de complexité et peut donc se dérégler. Il a heureusement des pouvoirs d'auto-régulation. Par exemple : Pourquoi cicatrise-t-on? Pourquoi guérissons-nous ? Pourquoi récupérons-nous de la fatigue en dormant ou en se distrayant ? C'est merveilleux non ? Cette auto-rééquilibration mérite parfois d'être redynamisée, et c'est là que nous intervenons « manuellement ». De là cette expression du petit coup de pouce ou du coup de main !



**Parents :** Si on parlait de la grossesse et de ce que peut vous demander une femme enceinte?

**D.R. :** Dans le respect du bébé qui se développe dans le ventre de la Maman, nos actions sont préventives :

**1** Maîtriser la prise de poids. En général on préconise 1 kg par mois de gestation avec une tolérance de 2 kg, mais au total jamais plus de 12 kg ! Trop de femmes prennent allègrement de 15 à 20 kg, et parfois plus, c'est intolérable pour faire un bébé de 3 à 4 kg.

La justification est très mécanique, car la surcharge engendre toujours des troubles circulatoires, des douleurs lombaires et sciatiques, sans oublier les distensions tissulaires. Tout le monde sait qu'il est déconseillé de prescrire des anti-inflammatoires qui seraient toxiques pour le bébé. En cas de douleurs à la suite d'un faux mouvement ou d'un poids excessif, il est donc préférable de se faire manipuler, mais avec douceur !

Les gynécologues ont d'ailleurs parfaitement compris la valeur de nos techniques de libération tissulaire et de rééquilibration.

**2** Corriger les mauvaises attitudes telles que le ventre en avant et le verrouillage lombaire en lordose, qui vont faciliter la descente du bébé. Au plus il est bas, au plus il sera « coincé » pour se développer idéalement. Parfois il faudra donc remobiliser les vertèbres lombaires, libérer le sacrum et les articulations sacro-iliaques.

**3** Eviter les nausées, les troubles digestifs et intestinaux. Là aussi l'Ostéopathe peut intervenir. En général par prévention on préconise une visite par mois. Ceci est également la meilleure façon de faire un clin d'œil à la balance et de prévenir les restrictions articulaires et les troubles circulatoires associés.

**4** Dans les trois semaines qui suivent l'accouchement, il est utile de refaire un examen biomécanique afin d'éviter les fameuses lombalgies post-partum. Il faut savoir qu'avant d'être à terme, le corps va sécréter une hormone appelée « relaxine », dont l'action est de rendre les articulations du bassin plus mobiles pour faciliter le passage du bébé. Cet effet disparaît dans le mois qui suit l'accouchement. Dès lors si on traite la Maman dans le délai de trois semaines, on va profiter de cette hyper-laxité pour tout rééquilibrer.

**5** Dans tous les cas, on ne traite pas que la partie douloureuse. On intègre toujours la mécanique, les circulations sanguine et lymphatique et les réactions neurologiques volontaires et involontaires. Nous appelons cela les trois liens. C'est vraiment un ensemble indissociable où chaque détail de dysfonctionnement compte, puisque fatalement cela engendrera un jeu de compensations.

**6** L'idéal est donc de bien comprendre le fonctionnement physiologique et de maîtriser parfaitement l'anatomie. Chaque personne est unique et il faut cesser de penser à la thérapie presse-bouton dans laquelle en faisant ceci, on obtient cela... On doit traiter un patient avec toutes ses compensations et pas seulement un symptôme majeur pour lequel il nous consulte!

**Parents:** Parlez-nous des adolescents et des adultes.

**D.R. :** Ici plus que jamais chacun doit veiller au maintien, que ce soit au bureau, devant la TV ou en voiture.

Les exigences scolaires ou professionnelles peuvent être à l'origine d'attitudes asthéniques. Le sujet se recroqueville par fatigue ou paresse. Cela déclenche des douleurs cervicales et dorsales moyennes, qui elles-mêmes peuvent donner des maux de tête et des troubles digestifs...

Par compensation cela déclenche une crispation musculaire, qui réduit la mobilité articulaire cervico-dorsale et le système neuro-végétatif (qui est un régulateur), ne réagira plus! La fatigue ne va que s'accroître, tout comme la fragilité au stress.

On peut aisément inverser ce processus lésionnel, mais quand il est installé depuis trop longtemps les manifestations sont moins faciles à corriger.

**Parents:** Les excès sportifs, oui ou non ?

**D.R. :** La fin des Jeux Olympiques et des résultats insuffisants pour notre pays, montrent bien qu'il faut redynamiser nos jeunes.

La sélection de ceux-ci commence dès l'âge de 6 ans. Mais pour découvrir les talents, il faut sélectionner les meilleurs et cela

parmi tous les enfants. Supprimer des cours d'éducation physique, d'athlétisme et de natation est inacceptable.

On dit toujours que l'harmonie, c'est la Santé. Pour la majorité des enfants, et pas seulement les élites, il faut bouger, respirer, s'assouplir et se muscler, mais jamais trop.

Le nombre de claquages, de tendinites et de douleurs articulaires est très significatif. Cela vient à la fois du trop et du trop peu...

Rassurez-vous tout cela peut se traiter, mais l'éducation doit primer.

**Parents:** Depuis le temps que vous nous donnez vos conseils ostéopathiques, il est difficile dans ce second volet d'être aussi explicite que dans les articles déjà parus. L'examen du site internet [www.osteolasne.be](http://www.osteolasne.be) devrait permettre à nos lectrices et lecteurs de découvrir ce qui a déjà été publié. Ils peuvent aussi nous adresser leurs questions, auxquelles vous répondrez très fidèlement.

**D.R. :** Oui absolument, et ils y trouveront conjointement une série de liens utiles pour tout savoir en Ostéopathie sur le plan national et international, comme :

[www.sctf-belgium.be](http://www.sctf-belgium.be) , [www.osteopathie.be](http://www.osteopathie.be) et [www.gnrpo.be](http://www.gnrpo.be)

**Parents:** Merci et sans doute à bientôt.