

L'OSTÉOPATHIE, UNE THÉRAPIE ORIGINALE ET NATURELLE

L'ostéopathie est une méthode thérapeutique manuelle, qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité affectant les différentes structures composant le corps humain.

L'ostéopathe exerce dans le cadre d'une approche globale de l'individu et s'appuie sur une connaissance approfondie de l'anatomie et de la physiologie. Il utilise que ses mains.

L'ostéopathie repose sur trois concepts originaux :

- la main, outil d'analyse et de soins,
- la prise en compte de la globalité de l'individu,
- le principe d'équilibre tissulaire.

Elle nécessite des compétences spécifiques, une connaissance approfondie du fonctionnement du corps humain et des interactions entre chacun de ses systèmes.

Elle prévient et soigne de nombreux troubles physiques et agit également aux plans nerveux, fonctionnel et psychique.

Elle aide chacun à gérer, de manière responsable et autonome, son « capital vie » pour un mieux-être au quotidien.



Ostéopathes
de France

Pour en savoir plus ou pour toute question complémentaire...

Ostéopathes de France
Rue des Trois capitaines - 26400 CREST
Tél. : 04 75 25 79 04
secretariat@osteofrance.com

www.osteofrance.com

OSTÉOPATHIE ET SPORT



Ostéopathes
de France

« L'ostéopathie intervient chez les sportifs de tous niveaux, de l'amateur au professionnel, en passant par le semi-professionnel. »

www.osteofrance.com

PRÉVENIR ET SOIGNER

À titre préventif

Le traitement préventif réalisé par l'ostéopathe varie suivant l'âge du sportif et le sport pratiqué.

Différentes raisons peuvent motiver une consultation :

- faire un « check up »,
- se préparer à une épreuve,
- avant de démarrer une activité sportive.

L'ostéopathie du sport **peut également participer à l'amélioration des performances sportives : accroître le potentiel et la puissance musculaire, la souplesse articulaire et la capacité respiratoire du sportif.**

À titre curatif

L'aspect curatif intervient quant à lui à partir du moment où les traumatismes apparaissent chez le sportif :

- pour rééquilibrer avec précision les axes articulaires suite à un choc,
- pour effacer des anciens traumatismes,
- après une entorse, une fracture, une elongation ligamentaire,
- après une intervention chirurgicale pour aider à une bonne cicatrisation.

Mais aussi en cas de :

- chutes sans traumatisme osseux ni lésions visibles sur une radio,
- douleurs articulaires diverses,
- tendinites : tennis elbow, talalgies, pubalgies, périarthrites, épicondylites...
- essoufflement à l'effort, « point de côté »...
- sciatiques, cruralgies, cervicalgies, dorsalgies, lombalgies,
- maux de tête, troubles de l'équilibre, vertiges,
- mauvaise récupération entre les épreuves,
- stress, manque de concentration, troubles du sommeil.

Ponctuellement

L'ostéopathie peut aussi traiter diverses pathologies qui pourraient freiner l'activité sportive comme les douleurs articulaires diverses, les chutes sans traumatisme, l'essoufflement...

L'ostéopathie chez l'enfant sportif

Elle est particulièrement indiquée pour corriger les conséquences des chutes et traumatismes.

De manière préventive, des bilans réguliers sont aussi recommandés pour suivre l'enfant sportif dans son développement.

Il est également intéressant de contrôler les jeunes candidats qui se destinent à une activité sportive intense.

Les ostéopathes et le sport

À la demande d'organisations sportives, des ostéopathes interviennent sur des manifestations de renommée comme le Tour de France à la Voile, le Trophée Cathédrale, l'Euros Championship (golf), la Coupe du Monde d'escalade, Paris Nice Challenge/MTB, le Raid Trois Massifs, le championnat du Monde de l'horlogerie, Air France Rugby Seven, le rallye de Monte Carlo, la finale féminine des championnats de France de Tennis...

L'ostéopathie est aussi présente dans le monde de l'automobile et de la moto (circuits, rallyes, raids, etc.).



L'ostéopathie, pour améliorer durablement vos performances

Chez un sportif, les ligaments, les articulations, les muscles ou les tendons sont fortement sollicités.

Cela peut parfois provoquer un déséquilibre de l'état de santé qui se manifeste par différents symptômes. Ces derniers peuvent aller de la simple contracture à la douleur chronique, mais vont de toute façon altérer les performances.

L'ostéopathie est efficace pour les sportifs de tous niveaux, de l'amateur au professionnel, en passant par le semi-professionnel.

Par son action spécifique sur l'ensemble du corps, l'ostéopathe saura reconnaître et traiter les véritables causes des douleurs qui limitent la pratique de l'activité sportive.

Par son efficacité, il améliore le potentiel et la puissance musculaire, la souplesse articulaire et la capacité respiratoire.

Le traitement ostéopathique favorise également une meilleure concentration avant l'épreuve et une récupération optimale après l'effort.

