

OSTÉOPATHIE

**LA SECTION "BIEN-ÊTRE" VOUS OFFRE LA POSSIBILITÉ DE SÉANCES
D'OSTÉOPATHIE
A L'ARGR IDF 27 RUE DES ABONDANCES 92 100 BOULOGNE BILLANCOURT
DANS LA SALLE ARGR IDF AU 2EME ETAGE**



VOUS SOUHAITEZ FAIRE UN BREAK AVEC LE STRESS

ET AVOIR UNE VIE PLUS ZEN...

Prenez rendez-vous auprès de votre ARGR

. INFORMATIONS PRATIQUES ET PRIX :

Tarif ARGR IDF: 45 €. Celui-ci ne s'applique que pour les membres de l'ARGR IDF

- **Les séances auront lieu uniquement les 1^{er} et 3^{ème} jeudis de chaque mois de 13h00 à 17h00 dans la salle « ZEN », au 2^{ème} étage salle ARGR IDF**
 - **Durée d'une séance : 1 h00. Se présenter 15 minutes avant le RDV**

**Avant votre rendez-vous, passez au secrétariat de l'ARGR IDF au 2^{ème} étage afin d'obtenir la carte d'échange justifiant le paiement de votre séance.
Toute séance réservée est due, même si non réalisée.**

Facture sur demande pour remboursement sécurité sociale

INFOS CONTACT : Camille OMONT TEL : 06 72 09 87 61

- **Caroline HAUVILLE** notre Ostéopathe diplômée vous fera découvrir les bienfaits de l'ostéopathie pour vous apporter bien être et soulager vos maux du quotidien.

A SAVOIR : SA FAÇON DE TRAVAILLER SE RÉSUME EN 5 POINTS :

PERTINENCE : Son travail est toujours basé sur des références anatomiques, neurologiques, vasculaires et physiologiques. La méthode Ostéopathique a une vision globale du corps humain qui ne saurait être appliquée sans ces notions de base.

ADAPTATION : Sa prise en charge après avoir établi un diagnostic personnalisé lui permet de soigner différemment un nouveau-né d'un sportif, un adolescent ou une personne âgée. Chacun est différent et la manifestation de la douleur particulière, son panel de techniques lui permet de pouvoir offrir à chacun la solution la plus adaptée.

EFFICIENCE : Les solutions apportées ont la vocation de soulager le patient rapidement. Le traitement peut parfois nécessiter plusieurs séances, le but étant de trouver une amélioration durable sur le long terme. La cause n'étant pas nécessairement celle qui apparaît en premier, un travail de recherche démarre dès la première séance.

GLOBALITÉ : Au-delà de la plainte verbalisée par le patient, son rôle est d'envisager d'autres implications qui pourraient influencer sur celle-ci. D'autres choses peuvent être en relation avec la douleur sans que le patient en ait fait le rapprochement. C'est pourquoi son travail se situe rarement sur la zone douloureuse elle-même.

INTERDISCIPLINARITÉ : Afin de proposer à son patient la meilleure solution pour sa guérison, elle peut être amenée à travailler avec d'autres membres du corps médical et paramédical (Médecin Généraliste ou Spécialiste, Orthophoniste, Infirmier, Pédiatre, Dentiste, kinésithérapeute, Podologue, Post urologue, Ophtalmologiste, Psychologue, Sage-femme...).

SES TECHNIQUES : ADAPTÉES AU PATIENT : Etant particulièrement sensible au confort de son patient, elle privilégie naturellement les techniques manuelles douces et progressives. Les approches tissulaires (crânio-sacrée, fonctionnelle, viscérale) intégrées au traitement Ostéopathique général peuvent apporter un relâchement suffisant. Une libération vertébrale rapide et précise peut s'avérer nécessaire, une fois les contre-indications écartées, et avec l'accord du patient afin de redonner la mobilité nécessaire au bon fonctionnement de l'ensemble de la colonne vertébrale.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE : Entre 45 min et 1h, elle démarre par un interrogatoire poussé afin d'étudier les antécédents pouvant être en lien avec le motif de consultation, suivi d'une phase de tests debout et/ou assis, puis une phase de traitement le patient allongé sur la table. A partir de la phase de tests le patient est en sous-vêtements.

ANTÉCÉDENTS DU PATIENT : Si des examens complémentaires ont déjà été réalisés (radio, IRM, scanner, échographie...), merci de bien vouloir apporter les examens à la consultation, la prise en charge en sera facilitée.

OSTEOPATHIE



L'OSTEOPATHIE QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une méthode de soins qui s'adresse à son patient dans sa globalité. Ce qui implique que pour un mal de dos, l'ostéopathe peut regarder : le bassin, les articulations des jambes, le ventre, le cou, le thorax, les bras, la mâchoire...

LA VISION OSTÉOPATHIQUE : Dans le corps « tout est lié », par un muscle, un nerf, une artère, une veine ou articulation

Une articulation bloquée à l'épaule crée un blocage articulaire qui force le reste du corps à compenser en étant trop sollicité. Ce qui peut entraîner à court terme des douleurs au cou, et à long terme des migraines, céphalées de tension ou névralgies d'Arnold (par exemple).

Une articulation bloquée au pied force la personne à utiliser plus son autre pied pour marcher et modifie son appui sur le pied douloureux ce qui entraîne des adaptations posturales

Des conséquences peuvent apparaître à court terme à l'autre pied, aux deux genoux, au bassin, puis à long terme au niveau lombaire puis cervical.

LE RAISONNEMENT : En lien avec l'histoire du patient, ses antécédents, l'histoire de sa maladie, l'ostéopathe va se baser sur des notions anatomiques et physiologiques pour établir son diagnostic et son traitement. Les habitudes du patient seront également examinées et l'implication de celui-ci permettra une guérison à long terme

CONCRÈTEMENT QUE SE PASSE-T-IL ? Le corps s'adapte en permanence à tout ce que nous vivons : stress, choc (même minime), chute, pratique de sport, sédentarité, alimentation déséquilibrée, etc. Il garde en mémoire le cumul des maux au fur et à mesure du temps, ce qui entraîne des adaptations en chaîne et des compensations un peu partout dans le corps. Malgré tout il se tient toujours debout (autant qu'il peut), grâce aux capteurs de la proprioception, de l'équilibre et guidé par la vue. Jusqu'au jour où il ne peut plus s'adapter...c'est là que les douleurs apparaissent. C'est pourquoi la douleur ultime n'est souvent pas le siège du blocage principal

QUEL EST LE RÔLE DE L'OSTÉOPATHE DANS TOUT ÇA ? En suivant ce raisonnement, l'ostéopathe va libérer les blocages occasionnés par toutes ces compensations afin de redonner la possibilité au corps de s'adapter à nouveau, car il en a toujours besoin ! Ce qui signifie libérer les blocages articulaires mais pas seulement, travailler aussi les tissus en profondeur comme les aponévroses entourant les organes, les muscles et les os, ce travail peut impliquer tout le corps de haut en bas. Ensuite, il donnera des conseils adaptés au patient afin qu'il change certaines habitudes et qu'il mette en place de nouvelles afin que le résultat puisse être observé sur le long terme

LA FORMATION : L'ostéopathe est un professionnel de santé ayant suivi une formation théorique et clinique de 5 ans à temps complet

UNE VOCATION PRÉVENTIVE : La vocation principale de l'ostéopathie, cependant peu connue, est d'agir sur le corps en prévention pour éviter aux blocages de s'installer et créer des douleurs

UNE PRATIQUE COMPLÉMENTAIRE : Du fait de sa vision globale et de son action plurifocale, l'ostéopathe peut être un allié efficace pour les autres professionnels de santé afin d'aider à la guérison du patient