

OSTEOPATHIEPRAKTIJK TERVUREN

BULLETIN

Excéllence en ostéopathie



C'est avec un grand plaisir que je vous présente la deuxième édition de notre bulletin. Il contient plusieurs articles intéressants écrits par toute notre équipe.

J'ai écrit un article sur la thérapie du chaud, du froid ou les deux en cas d'une blessure. Fara nous parle d'ergonomie; comment être bien assis devant votre ordinateur, Peter écrit sur le reflux et ce que nous, ostéopathes, pouvons faire pour aider, et le plus important ce que vous savez faire vous-même. Tina nous donne son avis et sa vision sur l'ostéopathie et son traitement, le fonctionnement sur notre centre d'ostéopathie. Ilse a écrit un article sur le stress et ce que nous "ostéopathe" pouvons apporter pour le réduire.

Je suis également heureux de vous annoncer qu'un nouveau collègue rejoint l'équipe ! Vincent Gouwy a obtenu son diplôme d'ostéopathie avec distinction en 2004, a ensuite entamé un post graduat de 4 ans en psychothérapie ici en Belgique, et a suivi plusieurs cours de psychologies diverses ainsi que de guérison holistique à travers le monde. Avec déjà 10 années d'expérience nous sommes particulièrement chanceux de l'accueillir à Tervuren ! Vincent travaillera ici les samedis et le mardi.

Malheureusement, notre cher collègue Peter Verdin D.O. nous quitte. Il s'est rendu à Tervuren tous les jeudis de Saint-Trond pour prodiguer des excellents soins. Nous voulons le remercier pour son énorme dévouement et sa confiance! On lui souhaite le meilleur pour l'avenir.

Notre collègue Ellen Watson a donné naissance à son deuxième enfant Owen le 4 juin, félicitations! Ellen est actuellement remplacée par Hilde Bessems D.O., peut-être vous la connaissez de 2014, quand elle a renforcé notre équipe pendant quelques années!

Je vous invite maintenant à vous asseoir confortablement et à profiter de notre deuxième bulletin

Bien à vous.
Chris Ruddick

**CHAUD VS. FROID**

Le traitement par le chaud et par le froid

**CONSEILS**

pour un poste de travail ergonomique



QU'EST LE REFLUX ?
Comment l'ostéopathie peut-elle aider ?

**UN ENTRETIEN**

avec Tina Wissmann



PROBLÈMES DE STRESS ?

**L'INFLAMMATION**

Ce que vous pouvez faire pour réduire

CHAUD VS. FROID

Le traitement par le chaud et par le froid peut être extrêmement efficace.

Le plus difficile est de savoir quelles situations demandent du chaud, lesquels du froid. Les deux sont parfois utilisés lors d'un seul traitement.

En général, utilisez la thérapie par le froid pour des blessures aiguës ainsi qu'en cas d'inflammation et de gonflement. Utilisez la thérapie par le chaud en cas de raideur musculaire.

Thérapie par le froid

Le processus inflammatoire est un processus sain et normal.... Mais qui est également très douloureux. Le but de la thérapie par le froid est de calmer les tissus superficiels endommagés et enflammés, rouges, chauds et gonflés suite à une blessure.

La thérapie par le froid réduit l'afflux de sang vers un endroit particulier et va réduire l'inflammation et le gonflement et peut temporairement réduire l'activité nerveuse et ainsi soulager la douleur.

Quand ne pas utiliser

Vous ne devez pas utiliser la thérapie par le froid quand les muscles ou les articulations sont raides, si vous avez une mauvaise circulation de sang ou si vous souffrez d'un trouble sensoriel.

Appliquer la thérapie par le froid

Appliquez la thérapie par le froid le plus vite possible après une blessure, pendant de courtes périodes et ce plusieurs fois par jour. 10 à 15 minutes est parfait, et certainement pas plus de 20 minutes afin d'éviter des dégâts aux nerfs, peau et tissus. Faites bien attention de ne **jamais** appliquer un pack de glace gelé directement sur la peau, étant donné que la glace peut provoquer des **brulures**. Utilisez toujours une protection telle qu'une serviette humide ou un torchon de cuisine entre le pack de glace et la peau.

Thérapie par le chaud

La chaleur dilate les vaisseaux sanguins. Ceci amène plus de sang dans la partie touchée et stimule la guérison des tissus endommagés, en améliorant la circulation de sang dans une zone particulière et de relaxer et calmer les muscles en augmentant leur flexibilité.

Quand ne pas utiliser

Si la zone est contusionnée ou gonflée (ou les deux), il serait plus judicieux d'appliquer la thérapie par le froid.

La thérapie par le chaud ne devrait pas être utilisée après un traitement ostéopathique. La chaleur ne doit pas être appliquée sur une plaie ouverte.

Chez des personnes avec certaines maladies préexistantes tels que : le diabète, la dermatite, les maladies cardio-vasculaires, une thrombose veineuse profonde.

Appliquer la thérapie par la chaleur

La thérapie par la chaleur est le plus souvent bénéfique quand elle est appliquée longuement. Vous pouvez opter pour un traitement local, régional ou le corps complet. Le traitement local est le plus efficace pour des petites zones de douleur telles qu'un muscle raide. Vous pourriez utiliser un petit gel pack chauffé ou une bouillotte si vous désirez traiter une blessure de façon locale. Un traitement plus régional est optimal pour des douleurs plus généralisées ou des raideurs, et pourrait être obtenu en utilisant une serviette chaude, un coussin chauffant ou encore une enveloppe chaude. Un traitement corporel complet inclurait des options tels qu'un sauna ou un bain chaud.

La chaleur est souvent bénéfique pour les douleurs suivantes :

- Douleurs musculaires suite à des efforts excessifs.
- Douleurs suite à une fibromyalgie ou autres états de douleurs chroniques.
- Crampes ou spasmes tels que des règles douloureuses.



Combinaison d'un traitement chaud et froid est utile en cas de conditions chroniques.

Combinaison d'un traitement chaud et froid

Utilisé pour réduire des gonflements (thérapie à froid) et améliorer la guérison des tissus endommagés (traitement à chaud). La combinaison des 2 crée un mécanisme de pompage qui favorise l'élimination de l'excès de liquide et des toxines de la zone abîmée et l'apport de sang frais contenant des éléments nutritifs.

Ceci est utile en cas de conditions chroniques.

Application

- Posez le pack FROID sur la zone douloureuse / gonflée pendant 2 minutes.
- Retirez-le et appliquez le pack CHAUD pendant 2 minutes.
- Remettez le pack FROID pendant 2 minutes.
- Répétez ce procédé 3 fois en terminant chaque cycle par le FROID.
- Afin d'obtenir un résultat optimal, effectuez les étapes ci-dessus 3 fois par jour.



- PAR CHRIS RUDDICK D.O. -

CONSEILS POUR UN POSTE DE TRAVAIL ERGONOMIQUE



Il y a un certain nombre d'éléments auxquels penser quand vous installerez votre espace de travail de bureau. Plus longtemps vous serez assis, plus ce sera important. En règle générale, une bonne chaise, c'est à dire une qu'on peut ajuster selon ses besoins, et une table derrière laquelle vous pouvez vous installer sont un strict minimum.

Même dans un environnement parfait, la posture statique prolongée inhibera la circulation du sang et causera des dégâts sur votre corps. Des pauses régulières ainsi qu'un changement de tâches aidera et essayez toujours de ne pas prendre vos pauses déjeuner devant votre ordinateur.

Ci-dessous nous expliquerons plus en détail les points auxquels vous devez penser quand vous installerez votre poste de travail.

- PAR FARA CATULLE D.O. -



1 Chaise

- Placez vos hanches le plus loin possible en arrière sur la chaise. Vous devriez avoir un support lombaire réglable afin de sentir le soutien dans le bas de votre dos, en vous maintenant droit et afin d'éviter l'affalement. Utiliser un petit coussin si nécessaire.
- Il devrait y avoir un espace de 3 doigts (5 cm) entre l'arrière de vos genoux et la chaise. Ceci pour éviter toute pression sur les vaisseaux sanguins à l'arrière du genou.
- Ajustez la hauteur de votre siège afin que vos pieds soient à plats sur le sol et que vos genoux soient à la même hauteur ou un peu plus bas que vos hanches. Si ceci n'est pas possible, utilisez un repose-pied.
- Ajustez le dos de votre chaise à une inclinaison de 100-110°
- Une bonne chaise de bureau aura un mécanisme de dos actif, vous permettant de changer régulièrement de position. Ceci est important étant donné que chaque position maintenue pendant trop longtemps mènera à des problèmes. En changeant régulièrement de position vous changerez les structures mises sous tension.



2 Soutien des bras

- Si vous restez assis trop longtemps dans une position et que vos bras ne sont pas soutenus, vous risquez que non seulement que les épaules mais également la nuque soient mis sous tension. Les disques lombaires seront mis sous pression et la musculature des épaules et de la nuque fatigueront étant donné qu'ils doivent supporter le poids des bras, qui représente plus ou moins 10% du poids du corps humain. Il est donc important d'ajuster les repose-bras afin que les épaules soient relâchées.
- Si les repose-bras sont dans le chemin de votre bureau, enlevez-les et reposez vos bras sur votre bureau.

3 Clavier

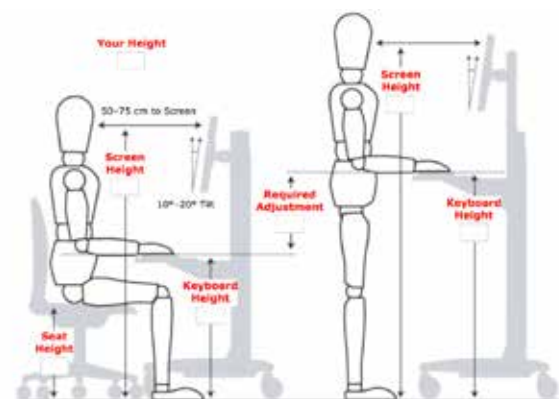
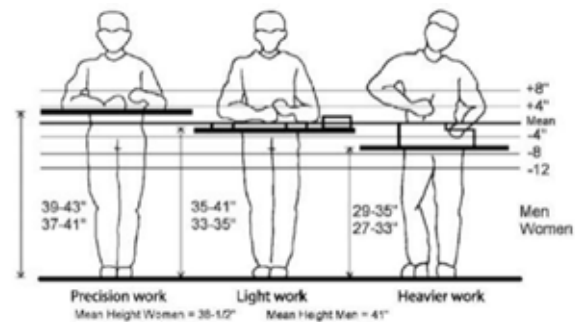
- Posez le clavier droit devant votre corps.
- Ajustez la hauteur de votre clavier afin que vos épaules soient détendues et que vos coudes soient légèrement écartés (100 à 110°) et que vos poignets et mains soient droits.
- L'inclinaison de votre clavier dépend de votre position assise, utilisez un support clavier ou le repose-pied afin d'ajuster l'inclinaison. (Si vous n'en possédez pas, vous devrez peut-être ajuster votre plan de travail et la hauteur de votre chaise). Si vous êtes assis vers l'avant ou droit, essayez en inclinant votre clavier en l'éloignant de vous sous un angle négatif. Si vous êtes assis en arrière une légère inclinaison positive vous aidera à garder les poignets droits.
- Un soutien de la paume de votre main peut maintenir une position neutre et adoucir des surfaces trop dures. Ils ne devront n'être utilisés que pour reposer les paumes entre les frappes, et ne sont pas recommandés quand l'on dactylographie.
- Placez votre souris le plus près possible de votre clavier.

5 Position du bureau

- Le point de référence est que la hauteur du bureau soit à hauteur des coudes et alignée à la hauteur de la table. MAIS ceci dépendra du travail effectué. Pour du travail léger, tels que l'écriture, le bureau peut être plus haut alors que pour des travaux plus lourds, comme les découpes ou la cuisine, le plan de travail peut être plus bas.
- Les bureaux assis-debout sont de plus en plus populaires. L'idée est simple: en limitant le temps passé assis sur une journée vous pouvez éviter un bon nombre de risques de santé potentiels. Les bureaux assis-debout vous permettent aisément de monter ou descendre votre clavier et écran à une hauteur confortable.

4 Ecran, documents et téléphone

- L'écran devrait être placé droit devant vous, et au moins à une longueur de bras.
- L'écran devrait être incliné vers l'arrière d'environ 15° et le bord supérieur de votre écran devrait être à hauteur de vos yeux.
- Pour la lecture une inclinaison de 15° est recommandée tandis que pour l'écriture l'on préconise une inclinaison de 60°.
- Utilisez un casque ou un haut-parleur afin de ne pas coincer le combiné entre votre épaule et votre oreille.
- N'utilisez pas de lunettes bifocales si vous travaillez souvent à l'ordinateur. Il vaut mieux avoir des lunettes séparées pour le travail à l'ordinateur.



QU'EST LE REFLUX ?

Le reflux œsophagien est le refoulement du contenu de l'estomac vers l'œsophage (tube digestif) par la valve (porte) à l'entrée de l'estomac qui ne se ferme pas complètement. L'acide gastrique est indispensable à la digestion de la nourriture ingérée mais est trop acide pour la muqueuse plus sensible de l'œsophage. Le reflux cause alors inflammation et irritation de l'œsophage. Cet acide cause des aigreurs d'estomac, une

*“Quod ali cibus est aliis fuit acre venenum” -
“ce qui est un aliment pour un homme peut être
un violent poison pour d'autres”*

- LUCRETIUS 1ST CENTURY B.C. -

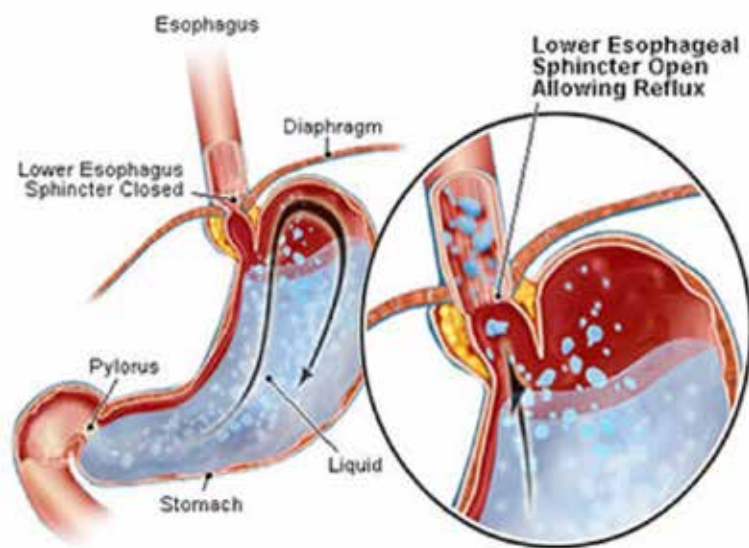


Diagramme représentant des valves mitrales fermées et ouvertes et le lien vers le diaphragme.

sensation brûlante derrière le sternum qui irradie parfois vers la gorge et qui provoque une toux ou une congestion.

Le cardia est placée à la jonction de l'œsophage et l'entrée de l'estomac au niveau du diaphragme. La bonne pression sur le diaphragme, qui est un muscle d'une importance capitale. Le diaphragme est un gros muscle qui relie les côtes inférieures à la colonne vertébrale, en divisant la poitrine et la cavité abdominale.

Diagramme représentant le cardia fermé et ouvert ainsi que le lien vers le diaphragme.

Le reflux peut également être cause par une hernie hiatale, ou hernie de l'estomac. Ceci se passe quand une part de l'estomac bouge depuis la cavité abdominale vers la cavité thoracique à travers le diaphragme. Nous ne développerons pas ce sujet plus en détail ici étant donné qu'il s'agit d'un changement plus structurel et qu'en général il n'est pas considéré dans le cadre d'application de l'ostéopathie.

Comment l'ostéopathie peut-elle aider en cas de reflux ?

La fermeture incomplète de la valve mitrale implique un équilibre entre les côtés droit et gauche du muscle du diaphragme. En particulier le côté gauche où la valve est située est important. L'ostéopathie peut aider à la mobilité du diaphragme et à réduire la tension sur celui-ci. Nous pouvons faire cela par des techniques indirectes, tels que l'étirement des côtes, ainsi que des techniques plus directes sur le diaphragme.

En tant qu'ostéopathe nous pouvons également travailler plus bas, sur le fascia abdominal, qui est attaché à l'intestin et au diaphragme, étant donné que ceci peut améliorer la mobilité de l'intestin et réduire la tension sur l'estomac et donc aussi sur la valve mitrale.

Les ostéopathes peuvent également examiner et essayer d'influencer le système nerveux. Le fonctionnement de l'estomac est influencé par un bon équilibre du système nerveux autonome. Le stress ou trop de stimulation sympathique causent une tension sur la valve, alors que le système nerveux parasympathique aide au relâchement de la valve mitrale. Le nerf parasympathique ou le nerf vagal démarre des vertèbres cervicales supérieures et est situé derrière le sternum vers l'entrée de l'estomac. Par nos techniques d'ostéopathie nous pouvons essayer de libérer ce nerf, ce qui aidera l'irrigation nerveuse de la valve mitrale.



Que peut faire quelqu'un souffrant de reflux pour se soulager ?

- Ne portez pas de vêtements trop serrant.
- Ne vous penchez pas en avant après avoir mangé, en faisant des activités tels que nettoyer, passer l'aspirateur, etc.
- Ne buvez pas trop après avoir mangé, e. a. sur un estomac plein.
- Buvez assez d'eau tout au long de la journée, mais pas de boissons pétillantes tels que du coca ou du spa.
- Surélever la tête de votre lit afin que la nourriture reste dans l'estomac.
- Evitez les activités sportives intenses après votre repas. Si possible c'est mieux de vous reposer un peu.

Un régime alimentaire peut également jouer un rôle important en cas de reflux, mais ceci est très individuel et peut varier d'une personne à une autre.

Il est utile de noter ce que vous avez mangé quand vous avez un épisode de reflux particulièrement grave, puis essayez d'éviter de manger ces aliments. Certains agrumes tels que des oranges et des citrons... ou alors des tomates peuvent aggraver le reflux.

Peter continue : « J'essaie de donner des conseils généraux »

- Ne mangez pas trop.
- Il vaut mieux prendre de petites portions que vous étalerez sur toute la journée pour éviter d'avoir un estomac vide.

- Evitez les nourritures grasses, par exemple des fritures.
- Evitez les nourritures épicées.
- Ne mangez pas trop de crudités étant donné que ceux-ci sont plus difficiles à digérer. (Mais ceci est très individuel).
- Fumer, boire de l'alcool et du café peuvent endommager le fonctionnement de la valve mitrale, et il vaut donc mieux les éviter.
- Il vaut aussi éviter trop de stress, et donc il est recommandé de faire du Yoga ou du sport pour éviter une tension nerveuse sur le diaphragme.

Il est important d'essayer de trouver les causes du reflux, et ensuite d'éviter ces déclencheurs. Il est parfois nécessaire de prendre des médicaments pour réduire l'acidité de l'estomac et donc le reflux. Il faut cependant noter que parfois la médication peut affecter tous le système digestif d'une manière négative car l'acide est indispensable pour décomposer le contenu dans l'estomac.

Un bon équilibre entre l'ostéopathie et la médecine classique est donc conseillé.

- PAR PETER VERDIN D.O. -

UN ENTRETIEN AVEC TINA WISSMANN



TINA, QUI ÊTES-VOUS ?

Je suis née à St-Truiden et ai grandi dans une famille de 3 filles. Mon papa est allemand et est venu en Belgique dans les années 1970 en tant que joueur de football professionnel. Il a rencontré ma maman, une cuisinière hors pair, qui avait une épicerie fine à St-Truiden, et n'est plus jamais reparti ! Depuis que je suis petite je savais que je voulais faire quelque chose pour aider les gens qui souffraient et c'est en accompagnant mon père à un de ses traitements ostéopathique que j'ai décidé que l'ostéopathie serait mon avenir.

J'adore également la bonne cuisine (les gènes gastronomiques de ma maman) et au fil des 10 dernières années je me suis rendu compte de l'importance d'une nourriture saine sur notre santé mentale et corporelle.

OÙ AVEZ-VOUS FAIT VOS ÉTUDES D'OSTÉOPATHIE ?

A l'époque, en 1994, l'ostéopathie n'était pas très connu ni reconnu en Belgique et j'ai donc décidé d'étudier la Kinésithérapie à la Katholieke Universiteit Leuven. Après avoir obtenu mon diplôme j'ai déménagé à Londres pour y étudier à la British School of Osteopathy, qui est la plus ancienne et plus grande école d'Ostéopathie en Europe et qui a une incroyable clinique où des centaines de patients sont traités tous les jours.

Je savais que la pratique clinique est indispensable dans notre travail orienté vers les patients et c'est pour cela que j'ai décidé d'y étudier. C'était une expérience fantastique non seulement sur le plan académique mais aussi au niveau personnel. Tout le monde (étudiants et professeurs) étant tellement enthousiastes et motivés, c'était un environnement génial ! J'y ai aussi rencontré mon mari Chris ; nous étions dans la même année.

En travaillant en équipe nous pouvons partager nos connaissances et expériences et ainsi s'aider mutuellement afin de devenir de meilleurs ostéopathes.

QUAND AVEZ-VOUS DÉMARRÉ CE CABINET ?

Quand nous avons obtenu nos diplômes en 2001, nous sommes revenus en Belgique, en travaillant d'abord avec d'autres ostéopathes avant d'ouvrir notre cabinet ici à Tervuren en 2003. En 2006 nous avons acheté cette maison dans laquelle nous pouvions combiner le travail et l'espace de vie privée. Au début il n'y avait que nous et au fil des années le cabinet a grandi lentement et naturellement et maintenant nous sommes 9 ostéopathes.

QUELLE EST VOTRE VISION POUR LE CABINET ?

En travaillant en équipe nous pouvons partager nos connaissances et expériences et ainsi s'aider mutuellement afin de devenir de meilleurs ostéopathes.

Dans notre cabinet, le patient est toujours au premier plan et nous voulons offrir le meilleur traitement ostéopathique possible. Nous avons des réunions d'équipe régulièrement et suivons tous des formations postuniversitaires.

Il est également très important pour nous que nos patients se sentent bien et qu'ils se sentent respectés et appréciés pour qui ils sont. Tervuren est une communauté très internationale et nous traitons des patients de différents origines sociales et culturelles. Nous parlons tous couramment 3 ou 4 langues et changeons constamment selon le patient !

La communication est très importante. Nous essayons d'expliquer à chaque étape de la

consultation ce que nous faisons, ce que nous avons fait et quel est le but du traitement. Nous conseillons également les patients sur ce qu'ils peuvent faire eux-mêmes pour éviter les réapparitions des symptômes, chose que nous estimons très importante.

COMMENT TRAITÉZ-VOUS ?

Je traite des patients de tous âges, des femmes enceintes aux bébés en passant par les personnes plus âgées. Chaque traitement dépend de l'âge et de la nature des plaintes du patient. Je trouve toujours intéressant d'examiner de nouveaux patients et de





L'ostéopathie est une science et un art. La science englobe la connaissance du corps humain et l'art consiste à observer le corps d'une manière différente (holistique) afin de faire de nouvelles connexions.

rechercher la cause exacte de leurs plaintes! Au cours de l'examen, il est important d'exclure les pathologies graves au moyen de tests spécifiques. Ensuite, la palpation apprécie la mobilité des articulations et des muscles, le corps est examiné de la tête aux pieds. Ceci est fait d'une manière très douce mais spécifique et attentionnée.

Nous sommes convaincus que le corps a un fort désir de rester en bonne santé. Notre corps est un magnifique système d'ingénierie avec une forte capacité d'auto-guérison. C'était un principe que nous avons appris à l'université, mais il faut des années pour le comprendre et le maîtriser.

Pour le traitement j'utilise principalement des techniques de mobilisation et parfois aussi une manipulation plus ferme. Au fil des années, j'ai également appris à travailler à un niveau plus profond et plus subtil. Grâce à des techniques douces spécifiques,

je parviens à dénouer le tissu conjonctif, ce qui assure une relaxation profonde.

Ces techniques sont souvent utilisées chez les bébés, les femmes enceintes avec des plaintes pelviennes mais aussi les personnes ayant des plaintes autour du diaphragme (maux d'estomac et intestins, douleur au niveau de la poitrine ou du sternum, plaintes respiratoires) et autres maux de dos.

QU'AIMEZ-VOUS DANS VOTRE PROFESSION D'OSTÉOPATHE ?

L'ostéopathie est une science et un art. La science englobe la connaissance du corps humain et l'art consiste à observer le corps d'une manière différente (holistique) afin de faire de nouvelles connexions.

J'ai toujours été très intéressé par la science, mais je suis aussi une personne sensible et intuitive. Ce qui rend l'ostéopathie

fascinante, c'est le fait que nous apprenons de chaque patient et que nous devenons ainsi de meilleurs ostéopathes. Et le plus important est que nous puissions faire la différence et que les patients soient très satisfaits!

Pour moi l'ostéopathie n'est pas qu'un travail, mais un art de vivre, une manière de penser qui se reflète dans notre vie de tous les jours, la façon dont nous nous comportons (la vie consciente), ce que nous mangeons (en harmonie avec notre corps et la nature), et ce que nous faisons professionnellement et en privé (équilibrer le corps et l'esprit à travers le sport, le yoga et la vie en famille).

AVEZ-VOUS DES CONSEILS DE BIEN-ÊTRE ?

- Soyez vous-même. Soyez authentiques.
- Concentrez-vous sur les personnes et les choses importantes dans votre vie.
- Mangez sainement (faites des fruits et légumes l'ingrédient principal de votre régime alimentaire).
- Faites de l'exercice régulièrement. Faites des exercices que vous aimez bien le plus souvent possible.
- Profitez de chaque instant, riez facilement et sans contraintes et ne prenez pas la vie trop au sérieux.

PROBLÈMES DE STRESS ?

Littéralement le stress veut dire tension. Notre corps a besoin d'une certaine tension, appelée tonicité de repos. Pensez ici à une tension physique mais aussi mentale. Quand vous ressentez du stress vous pouvez faire une distinction entre le stress positif (eustress) et le stress négatif (distress). Ces formes peuvent apparaître en même temps et dépendent de votre perception : comment est-ce que je gère une situation ? Comment finir une tâche ? Quel est mon ressenti ? Est-ce que j'en ai une satisfaction ? Il est important de trouver l'équilibre entre les tensions positives et négatives. Il est important d'avoir un sommeil efficace, de faire suffisamment d'exercice et d'avoir un régime alimentaire sain, mais aussi avoir une vue positive sur votre environnement.

Le burnout peut occasionner problèmes cardiaques, crises, insomnies, frissons, problèmes de concentration, problèmes intestinaux, infections chroniques, une résistance réduite ou encore des fluctuations hormonales.

Que se passe-t-il dans votre corps ?

Quand l'équilibre entre tension et détente sont perturbés continuellement, le système immunitaire et hormonal est mis sous pression. Un stress continu peut perturber les systèmes corporels et les épuiser, appelé



burnout. Le burnout peut occasionner problèmes cardiaques, crises, insomnies, frissons, problèmes de concentration, problèmes intestinaux, infections chroniques, une résistance réduite ou encore des fluctuations hormonales. L'homéostasie bien connue qui équilibre notre corps sous tous les angles est ici bien insuffisante.

Comment l'ostéopathie peut-elle aider ?

A l'aide d'une anamnèse et un examen approfondi, l'ostéopathe reconnaîtra les pertes de mouvement dans tout le corps, et ceci aussi bien dans les membres, la colonne que le crâne mais aussi des tissus et courants qui relient le corps humain.

On appliquera des techniques et points de pression spécifiques, ainsi que des soins faciaux afin de retrouver les mouvements dans toutes ses dimensions. Le patient devient littéralement plus souple mais également plus flexible mentalement ce qui permet de mieux supporter des stimulations. La raison étant qu'une diminution de la mobilité est un facteur de stress physique et mental pour le corps.

Dès que ce facteur de stress est supprimé, le patient se sentira plus libre. Il va de soi que si un stress reste présent continuellement, une approche multidisciplinaire donnera une plus-value, étant donné que le stress mental et physique forme souvent un tout.

- PAR ILSE SCHOUPE DO. -

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR RÉDUIRE L'INFLAMMATION

A côté du traitement “normal”, une gestion du style de vie peut également aider. Dans cet article nous étudierons le régime alimentaire, le sommeil, la respiration et des suppléments alimentaires éventuels.

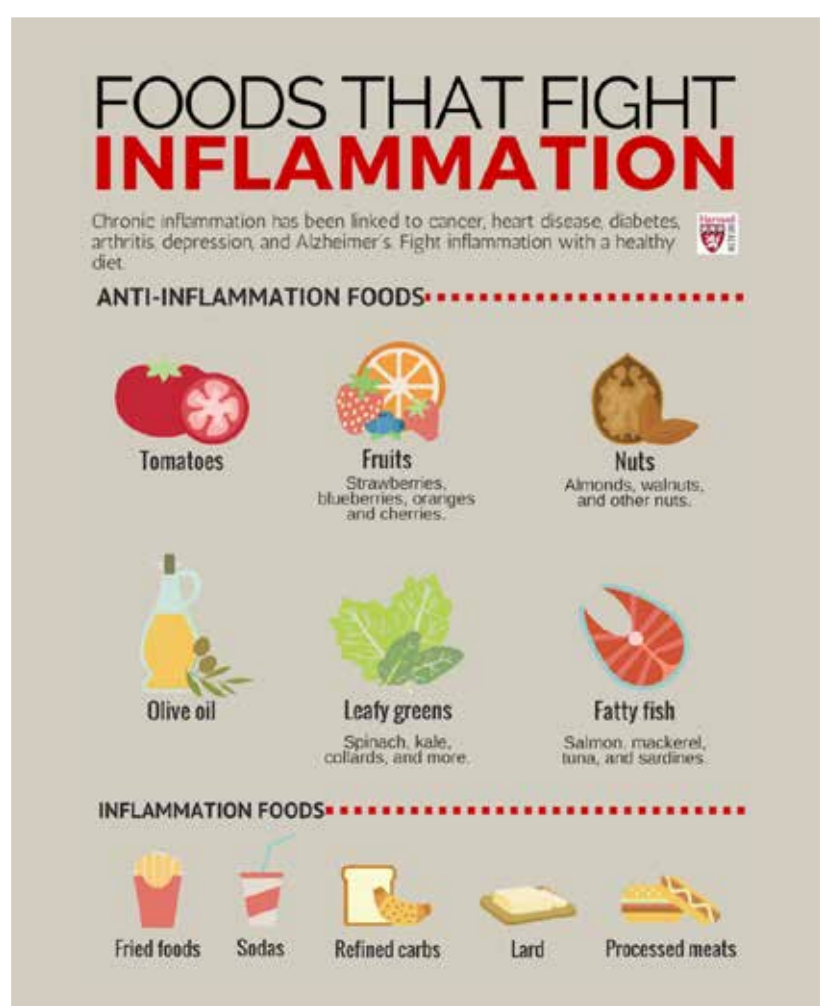
Une inflammation fait partie du système immunitaire du corps humain. C'est un processus vital qui aide à la réparation de tissus endommagés. Cependant, parfois l'inflammation peut durer plus longtemps que nécessaire, et ainsi causer plus de dégâts que de bénéfices. Plusieurs maladies graves - y compris le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, l'arthrite, la dépression et la maladie d'Alzheimer - ont été liées à une inflammation chronique.

En tant qu'ostéopathes nous travaillons avec nos mains pour traiter. Nous avons été formés afin d'essayer d'apaiser les tissus locaux, là où se situe l'inflammation, et de chercher plus loin pour répondre à la question ; “pourquoi y a-t-il une inflammation”. Si quelqu'un est tombé de son vélo par exemple, c'est assez simple. Cependant si 6 mois plus tard il a toujours son pied enflammé, il serait bon de poser la question : pourquoi ai-je toujours ce problème ? En tant qu'ostéopathe nous essayerons de répondre à cette question car c'est souvent là que se trouve la réponse et éviter que l'inflammation revienne.

A côté du traitement “normal”, une gestion du style de vie peut également aider. Dans cet article nous étudierons le régime alimentaire, le sommeil, la respiration et des suppléments alimentaires éventuels. Nous ne cherchons évidemment en aucun cas de changer ou de contester les traitements préconisés actuellement. Nous essayons simplement de rendre les patients autonomes en s'aidant eux-mêmes.

Régime alimentaire

Une des armes les plus puissantes pour combattre l'inflammation ne se trouve pas dans une pharmacie mais dans une épicerie.



Choisissez les bons aliments et vous pourrez réduire le risque de tomber malade. Si vous choisissez en permanence les mauvais aliments, vous risquez d'accélérer le processus de maladie inflammatoire

Aliments qui augmentent le risque d'inflammation

Essayez d'éviter le plus possible les aliments suivants :

- Les glucides raffinés, tels que les pâtes et le riz blanc.

- Les aliments frits, tels que les frites.
- Les boissons gazeuses et d'autres boissons sucrées.
- Les viandes rouges (steaks et steaks hachés) ainsi que les viandes transformées (saucisses et hot dog).
- Margarine, et graisses.
- Grains et lait de vache.

Aliments qui combattent l'inflammation

Ajoutez le plus possible de ces aliments dans votre régime alimentaire :

- Huile d'olive.
- Légumes à feuilles vertes, tels qu'épinards et choux frisés.
- Noix : amandes et noix.
- Poissons gras comme le saumon, le maquereau, le thon et les sardines.
- Fruits.
- Eau. Buvez entre 1 et 2 litres d'eau claire par jour.

Sommeil

“Un bon fou rire et un bon sommeil sont les meilleurs remèdes dans le livre du médecin”. Proverbe Irlandais.

Le sommeil et le repos sont essentiels pour votre corps. Non seulement pour combattre le cycle inflammatoire, mais aussi pour réduire les risques d'inflammation et d'hormones glutonnes qui peuvent mener à différents problèmes de santé (obésité, diabète, etc.).

Spécifiquement pour l'inflammation, chaque interruption dans la phase 4 du sommeil (sommeil profond) réduit et ralentit la récupération des tissus irrités, enflammés ou endommagés et endommage le système immunitaire.

Quand vous dormez que 4 heures par nuit pendant 3 à 5 jours consécutifs vous souffrez de privation de sommeil. A ce moment-là certains marqueurs d'inflammation, le nombre de globules blanches, ainsi que le mauvais cholestérol (LDL- cholestérol lipoprotéique à faible densité) augmentent dans votre sang. Vous pouvez évidemment récupérer d'un manque de sommeil, mais cela demande un certain temps, de la consistance et de l'engagement, également pendant la semaine.

*“Un bon fou rire et un bon sommeil sont les meilleurs remèdes dans le livre du médecin.”
Proverbe Irlandais.*

Respiration

Le stress est une cause connue de l'inflammation. Des études ont démontrées que la méditation consciente stimule le système parasympathique. Certains exercices de respiration peuvent influencer le niveau de vivacité et réduire l'anxiété. Ce serait une bonne idée de faire des exercices de respiration abdominales, qui sont faciles à faire. Comme notre collègue Tina Wissmann l'a expliqué dans son article dans le premier bulletin, voici l'exercice :

1



Placez une main sur votre poitrine et une main (ou un galet) juste au-dessus du nombril sur l'abdomen, ce qui permet de sentir la montée et descente du ventre au cours de la respiration abdominale.

2



Inspirez doucement par le nez et sentez, avec la main inférieure, l'estomac qui monte. En fin d'inspiration vous sentez également la main supérieure qui monte légèrement.

3



Expirez par la bouche et sentez la poitrine et l'abdomen qui s'abaissent progressivement. Continuez lentement cet exercice. Vous pouvez mettre la main de l'abdomen sur le nombril ou même en-dessous du nombril pour ressentir une respiration plus profonde.

Compléments alimentaires ? Huiles et huiles de poisson.

Les huiles de poisson devraient aider à la diminution de l'inflammation des articulations, le système gastro-intestinal et la peau. Des études ont montrées que l'EPA dans les huiles de poisson aident à la réduction des gonflements, douleurs et raideurs dans des pathologies rhumatoïdes ou arthrites. Les effets positifs possibles ne se remarquent pas immédiatement mais, après 3 mois avec une effet optimal visible au bout de 6 mois.

Vous pouvez y arriver en :

- Mangeant 2 x par semaine des poissons gras tels que harengs, sardines, saumon ou maquereau.
- Ou prendre des capsules d'EPA

Le poisson et en particulier les poissons gras sont recommandés, mais étant donné que beaucoup de poissons contiennent des toxines à cause des mers polluées, et si nous prenons en compte le fait de la surpêche, les capsules d'huile de poisson sont peut-être une meilleure solution.

Vous pouvez également essayer certaines herbes et épices. Le curcuma, la Cayenne et le gingembre sont toutes populaires et ont prouvés certains bénéfiques.

- PAR ELLEN WATSON D.O. -



BRUSSESESTEENWEG 45
3080 TERVUREN

02 256 95 30
info@osteopathiepraktijk.be

www.osteopathiepraktijk.be

HEURES D'OUVERTURE

Lundi - Vendredi: 8h30 - 20h00

Samedi: 9h00 - 17h00

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Nous essayons d'avoir un maximum de flexibilité dans l'octroi d'un rendez-vous à l'heure qui vous convient le mieux. Pour les urgences, nous essayons de vous offrir un rendez-vous dans les 24 heures.



Chris Ruddick D.O.



Tina Wissmann D.O.



Ellen Watson D.O.



Peter Verdin D.O.



Marie Noyen D.O.



Fara Catulle D.O.



Vincent Gouwy D.O.



Enya Voet D.O.



Yvan Wahl D.O.