L’ostéopathie est une thérapie manuelle qui prend en compte le patient dans son ensemble et non uniquement les symptômes.

*Quand consulter ?*

**Les indications thérapeutiques** en ostéopathie sont donc très vastes et touchent tous les types de population. On pense souvent aux douleurs musculaires, maux de dos et autres sciatiques. Ce sont bien sûr des motifs courants pour un ostéopathe. Mais il peut également intervenir à tous les âges de la vie.

* *Chez le nourrisson* : un bilan est utile à la naissance et peut aider dans certains troubles tels que plagiocéphalies (crâne plat), torticolis, régurgitations, etc.
* *Chez l’enfant :* pour le suivi de la croissance et en prévention de scoliose. En cas de troubles du sommeil, digestifs, phobie scolaire, troubles de l’apprentissage, …
* *Durant la grossesse :* cela permet de préparer au mieux l’accouchement et limiter les symptômes liés à la grossesse (lombalgie, sciatique, troubles digestifs, etc).
* *Chez un sportif :* permet la prévention de blessures, la préparation de compétition…
* De manière plus large, l’ostéopathie convient à *l’adulte et la personne âgée,* également pour certains motifs tels que migraines, céphalées, acouphènes, troubles digestifs.
* *En cas de maladie :* l’ostéopathie ne soigne en aucun cas les pathologies organiques mais peut permettre un accompagnement du patient, par exemple pour les effets secondaires d’une chimiothérapie ou dans le cas de handicap moteur ou mental.
* L’ostéopathie est avant tout une **médecine préventive**. Il est donc conseillé de faire environ un à deux bilans par an chez votre ostéopathe, ainsi qu’à chaque étape importante de la vie (grossesse, accouchement, naissance, croissance, nouveau sport, …).

*Déroulement d’une séance*

L’ostéopathe procède à un interrogatoire poussé, retraçant les étapes marquantes de votre vie, telles que les antécédents médicaux ou traumatiques. Après avoir écarté toute pathologie médicale ne relevant pas de sa compétence par cet interrogatoire et des tests médicaux, il va effectuer des tests ostéopathiques afin de mettre en évidence des pertes de mobilité dans certaines régions du corps (muscles, articulations, crâne, viscères …). Ainsi, il va essayer de remonter à l’origine du dysfonctionnement. Après vous avoir expliquer le traitement, il effectuera des manipulations de différents types (fonctionnelles, viscérales, structurelles, myofasciales, crâniennes). Cela permettra de supprimer ou réduire les symptômes mais également empêcher qu’ils reviennent. Suivant les cas, il convient en général de faire une à trois séances de 45 minutes à 1 heure pour un motif de consultation.

*Informations pratiques*

L’ostéopathie ne se substitue pas à la médecine traditionnelle mais est complémentaire. La consultation ne nécessite pas d’ordonnance de la part de votre médecin.

L’ostéopathie n’est pas remboursée par la sécurité sociale mais la plupart des mutuelles remboursent les séances tout ou en partie. N’hésitez pas à vous renseigner auprès de la vôtre et, le cas échéant, une facture vous sera délivrée sur simple demande.

Pensez à apporter vos examens médicaux (radio, prise de sang, scanner, IRM, …) ainsi que le carnet de santé de votre enfant.

Durant la séance, vous serez amené à vous mettre en sous-vêtements, pensez à porter une tenue adéquate.