



LES TECHNIQUES ET MANIPULATIONS OSTÉOPATHIQUES:



OSTÉOPATHE THE.GREENCLINIC & A DOMICILE

TÉL : 06.40.50.88.29

WWW.MANONESPINOSAOSTEO-DOMICILE.COM

Manon Espinosa Ostéopathe D.O.

Les techniques et manipulations ostéopathiques :

L'ostéopathie est une discipline qui a été créée et développée aux Etats-Unis par le Docteur Andrew Taylor Still. Il s'agit d'**une prise en charge qui considère le corps comme un ensemble qui fonctionne en harmonie**. Lorsqu'un dysfonctionnement intervient dans l'une des parties du corps, une répercussion sur le fonctionnement de cette partie se manifeste. Cette perturbation peut affecter le fonctionnement d'autres structures situées à côté ou à distance.

Depuis de nombreuses années, la discipline a connu de multiples évolutions qui ont fait naître **différentes techniques** : techniques structurelles, techniques crâniennes ou encore techniques viscérales. **Chaque technique se concentre sur une partie du corps mais aussi sur les fonctions qu'elle possède.**

Participer à un suivi va permettre de **soulager les douleurs ou réharmoniser les déséquilibres constatés**. Il faut également noter que les séances d'ostéopathie ont un **rôle préventif**. Ainsi, en traitant par exemple un problème lié à votre posture, votre ostéopathe va aussi vous aider à adopter la bonne posture pour vous soulager de façon durable et naturelle de vos douleurs.

Les techniques structurelles, dites articulaires :

Les techniques d'ostéopathie structurelles sont basées sur la manipulation des différentes articulations du corps. Lors de la pratique de ces techniques, l'ostéopathe met en tension les différentes zones du corps. Cette technique qui se veut indolore crée parfois des bruits de craquements.

Au cours des séances, l'ostéopathe va étudier vos articulations, vos os et vos muscles. Ces techniques dites directes vont agir directement sur une structure pour améliorer son fonctionnement : par exemple, action ciblée sur le dos pour améliorer la posture de celui-ci.



Les techniques fonctionnelles, dites douces :

Les techniques d'ostéopathie fonctionnelles sont des techniques douces dont l'objectif est de travailler sur la couche myofasciale (tissus). Lors de la pratique de ces techniques, le praticien va traiter afin de permettre aux zones en tension de se relâcher. Ainsi, il va travailler à l'aide du mouvement les différents tissus (muscles et articulations).



Les techniques crâniennes, dites crânio-sacrées :

L'approche de l'ostéopathie crânienne repose sur la manipulation des os du crâne. Selon celle-ci, les os crâniens possèdent une mobilité qui permet de soulager divers motifs. Elles sont indiquées pour les cas de migraines, stress, vertiges, douleurs aux cervicales ou encore pour des troubles orthodontiques.

L'ostéopathie crânienne regroupe des techniques douces qui détendent les personnes qui en font l'expérience.



Les techniques viscérales, dites des organes et viscères :

Les techniques d'ostéopathie dites viscérales s'appuient sur la manipulation des viscères et organes. Selon cette approche, nos organes possèdent une mobilité qui permet la circulation de différents fluides. Lorsque l'un d'eux présente un dysfonctionnement, il y a un déséquilibre qui affecte la zone où il se trouve et souvent des zones complémentaires celle-ci.

Les techniques viscérales permettent de prendre en charge les troubles intestinaux comme la constipation ou les ballonnements ou sur les troubles gynécologiques (fertilité, dysménorrhée ou aménorrhée). Le praticien va travailler sur la motilité des organes et de façon générale, sur leur mobilité.



Les techniques tissulaires :

L'approche de l'ostéopathie tissulaire a été développée en France par Pierre Tricot. Selon cette approche, les flux d'informations échangées par les cellules du corps sont gérés par les structures de celui-ci : les fascias. Les techniques d'ostéopathie tissulaire reposent sur le principe de mémorisation de ces informations par les différents tissus du corps. Un choc ou un traumatisme impacte directement la circulation de ces informations cellulaires. L'action du praticien va se concentrer sur le rétablissement de ce fonctionnement.

L'ostéopathie tissulaire convient à tout âge : du bébé à l'adulte. Elle permet de prendre en charge des douleurs au niveau des articulations, des cicatrices suite à une opération ou une blessure, et aussi des troubles de la posture.



Manon Espinosa Ostéopathe D.O.