

Consignes à respecter pour éviter les récurrences (adulte)

But des recommandations : conserver le plus longtemps possible le bénéfice des séances d'ostéopathie, par des conseils préventifs. Vous devez être motivé et suivre à la lettre les recommandations. Ce sont des RECOMMANDATIONS D'HYGIENE DE VIE

L'hygiène posturale est essentielle au maintien des améliorations qu'on peut voir après un traitement. Sinon, on perd tout en quelques jours.

"Si quelqu'un me guérit et me retire mon mal, j'entends aussi qu'il me hisse au niveau de conscience que j'aurais atteint si j'avais moi-même résolu ce que ce mal devait m'apprendre. Sinon, s'il me laisse dans le même état de conscience après m'avoir retiré mon mal, il me vole l'outil de ma croissance que peut être cette maladie." Yvan Amar (1950-1999)

NB : Il est formellement déconseillé d'interrompre un traitement médical avant que le médecin ne le décide.

1. APRES UNE SEANCE

48 heures de repos

Tout d'abord maintenir 48 heures de repos, en tout cas sans effort particulier, ce n'est pas le moment de faire un gros ménage ou de déménager ! Évitez absolument la pratique du sport et si une cale sous le pied est conseillée, mettez-la en place le plus tôt et le plus souvent possible.

Écouter son corps

Il faut commencer par écouter son corps, par faire attention aux messages qu'il nous envoie en permanence et faire en sorte qu'ils soient agréables. Quand on est bien assis, bien debout, bien couché, c'est l'absence de tension désagréable qui renseigne sur la bonne position (à condition d'avoir été restructuré, bien entendu). **Écouter son corps est le maître mot qui permet de le respecter.** Commencez par l'aimer au lieu de l'ignorer. Il est à votre service, mais il n'est pas votre esclave ! Après cette séance où le praticien vous a refait découvrir vos sensations corporelles d'équilibre, vous conserverez cette "écoute" de votre corps et il vous renseignera immédiatement si vous êtes déstructuré tant soi-peu.

2. DEBOUT

Ne soyez jamais en position d'appui sur une seule jambe.

Soyez toujours en appui sur vos deux jambes de façon égale. Surveillez votre tendance à vous mettre en appui sur une seule jambe ! Si c'est le cas, votre bassin n'est pas de niveau, il se dérègle, ou le praticien a oublié de vous caler une petite jambe courte (cela peut être un seul millimètre et provoquer ce réflexe d'appui). Déchaussez vous, croisez vos bras, analysez sur quel pied vous ressentez le plus de pression. Posez votre cale sous la jambe courte, reprenez la position bras croisés, analysez les pressions, elles devraient être égales et bien perceptibles. Refaites l'expérience avec vos chaussons et vos cales et voyez si vous êtes capables de ressentir quoi que ce soit au niveau des pressions sous vos pieds.

Si port d'une talonnette : la conserver en permanence

Il faut parfois un calage provisoire en cas de jambe courte, en attendant la rééquilibration de la posture. Le bassin doit rester parfaitement d'aplomb (horizontal). Ces précautions s'appliquent debout mais aussi couché et assis.

3. ASSIS

Vous ne devez pas vous vautrer sur le canapé, dos totalement arrondi :

Chez vous :

Vous ne devez pas vous vautrer sur un canapé TROP BAS, dos totalement arrondi. Il faut cambrer les lombaires pour éviter d'enrouler les épaules en avant. TOUTES ces positions d'effondrement sont à proscrire car elles provoquent une postériorisation fixée du gril costal supérieur (origine des problèmes d'asthme et allergies, etc.) Cela entraîne une hyper cyphose dorsale et détruit la lordose lombaire ; le thorax ne peut pas se développer dans cette position repliée, il est donc plat au lieu d'être bombé et vous ne pourrez plus respirer qu'avec votre diaphragme car il est impossible de gonfler ses poumons en respiration thoracique dans cette position d'effondrement sur soi. Votre capacité respiratoire (en litres) est très faible!

Position idéale de travail devant un bureau, en informatique par exemple :

Eviter de s'asseoir avachi, les fesses enfoncées au fond d'un canapé, ou le dos rond contre un dossier de chaise. Asseyez-vous avec les deux os des fesses (ischions) bien posés de façon égale sur l'avant de la chaise, sans utiliser le dossier. Tenez-vous droit, cherchez une position qui ressemble le plus possible à la position naturelle debout. Détendez vos épaules et votre équilibre vous maintiendra dans la bonne position, qui fatigue moins. Devant l'ordinateur, la tête doit regarder droit devant, réglez votre écran. En plus de la bonne posture, pensez au soutien de vos avant-bras afin de ne pas avoir de raideur d'épaules. Calez aussi le poignet de la main qui tient la souris. Il vous faut aussi perdre l'éventuelle habitude de croiser les jambes l'une sur l'autre, cela décale le bassin.

En résumé : Assis sur les deux ischions (os situés sous les fesses que vous sentez quand vous êtes assis sur un banc ou tabouret dur) au bord d'une chaise, surtout pas sur les cuisses en vous appuyant au fond de la chaise ; les deux pieds bien posés au sol, faites une légère bascule du bassin vers l'avant (comme pour sortir le ventre), pour placer vos lombaires en lordose naturelle (comme quand vous êtes debout), relâchez vos épaules et vous constaterez que vous êtes assis parfaitement et sans aucune contracture ni effort musculaire pour conserver cette position.

En voiture :

Utilisez s'il le faut un petit coussin sous les fesses et un en bas du dos, afin d'obtenir la bonne position. Ne vous vrillez pas pour saisir votre ceinture de sécurité et sortez aussi avec le minimum de torsion.

À l'école

Il n'y a pas longtemps, un enfant de 15 ans mesurait 1 m 65, aujourd'hui, à l'âge de 13 ans ils peuvent mesurer 1 m 70 et plus... le seul problème est que le mobilier scolaire n'a pas vraiment évolué. Alors les enfants ne sont pas assis correctement, ils s'installent comme ils peuvent sur des éléments trop petits pour leur taille et sont en position « tordue ». Chez eux, ils se vautrent sur le canapé, le dos totalement arrondi. Cela entraîne une hypercyphose dorsale et détruit la lordose lombaire ; leur thorax ne peut pas se développer dans cette position repliée, il est donc plat au lieu d'être bombé et ils ne savent plus respirer qu'avec leur diaphragme du fait qu'il leur est impossible dans cette position d'effondrement sur soi, de gonfler leurs poumons grâce à une respiration thoracique. Leur capacité respiratoire (en litres) est très faible. Toutes ces positions d'effondrement sont à proscrire car elles provoquent une postériorisation fixée du gril costal supérieur (origine des problèmes d'asthme, allergies, etc.)

4. COUCHER

Pour dormir supprimer impérativement la position sur le ventre

Ne pas dormir sur le ventre, car le cou va être forcé d'un côté pendant toute la nuit. La meilleure position pour dormir est celle-là même qu'on apprend en secourisme sous le nom de « position latérale de sécurité ». Il faut donc de préférence dormir sur le côté, sans torsion, ou bien sur le dos, avec un oreiller qui permette d'avoir le cou dans une bonne position.

L'oreiller

L'oreiller doit avoir une épaisseur suffisante pour placer la tête dans l'axe du corps en coucher latéral ; la tête ne doit être ni penchée vers le matelas, ni inclinée vers le haut. La position idéale est la position dite "de sécurité" que tous les secouristes connaissent bien.

Le matelas

TRÈS important : un matelas de plus de 5 ans a l’empreinte irréversible de votre corps. Comme on se couche TOUJOURS dans le sens de ses lésions (si une cervicale ne peut pas tourner vers la droite sans être « désagréablement » perçue, vous vous coucherez toujours tête tournée vers la gauche pour « être » bien) le matelas prendra votre empreinte dans laquelle vous vous sentirez installé confortablement pour vous endormir ; cela ne se produisait pas dans le temps avec les matelas de laine cardés tous les deux ans ! Avec les matelas modernes, les empreintes sont irréversibles.

Conseil : il ne faut jamais tourner un matelas par le côté, mais tête/pied pour éviter d’installer votre conjoint dans votre « empreinte » et vice-versa. Avec la main, tâpez votre matelas pour détecter cette empreinte plus molle que le reste, vous serez surpris. Sachez qu’une personne passe bien plus longtemps dans sa vie au lit que dans sa voiture !

Ne pas lire allongé sur le côté en appui sur le coude avec la tête sur la main

5. **PORT DE CHARGES LOURDES**

Il est difficile de ne pas se déstructurer en portant des charges et il faudra peut-être avoir recours à un kinésithérapeute ou un professeur de gym pour se remuscler de façon correcte et identique les deux côtés. En effet la musculature, surtout pour les adultes, s’est formée en fonction de la structure. Il est de toute façon de votre intérêt de réduire toute tension et douleur musculaire ressentie d’un côté du corps.

Eviter de porter un sac ou un cartable, la sangle sur une seule épaule

Les côtés droit et gauche doivent être équilibrés. Portage sac au dos et non en bandoulière, afin de répartir le poids.

Utiliser de préférence et obligatoirement si le poids le justifie, une valise à roulettes.

Utilisez un caddie et non un panier pour ramener vos courses du marché. Si vous marchez avec un sac à dos, n’utilisez pas les petits sacs. Utilisez exclusivement un sac avec ceinture ventrale, permettant de faire porter une partie du poids sur le bassin et non uniquement sur les épaules, ce qui modifie trop le centre de gravité. Il vaut mieux un sac à moitié vide sur une courte balade qu’un petit sac plein derrière les omoplates.

6. **LES CHAUSSURES : RIEN DE MOU SOUS VOS PIEDS !**

Eviter les chaussures de sport en dehors de la gym.

Nous avons vu que l’équilibre du bassin est indispensable. Les chaussures doivent donc apporter un soutien correct, c’est-à-dire ne pas avoir une semelle molle, mais ferme. Depuis les années 1980, déjà, des médecins ont publié des avertissements, transmis par la presse sous des titres tels que « Après le sport, lâchez les baskets ». Il ne faut donc porter de chaussures de sport que pour faire du sport ! Le reste du temps, il faut porter des chaussures de ville normales. De plus, dès l’instant que vous avez une vraie jambe courte et une cale, vos semelles ne s’écraquent pas de la même valeur d’un côté par rapport à l’autre. Tout ce qui doit corriger un déséquilibre, doit être fait sur du DUR. Les pieds de l’homme sont faits pour reposer sur de la terre, pas sur de la mousse. Comparez les enfants qui vivent pieds nus mais correctement nourris, comme dans bien des pays arabes, ayant des corps secs et musculeux, avec les enfants américains ou maintenant de tous les pays "riches" qui portent des baskets au pieds dès leurs premiers pas, gros et gras à souhait, avachis, incapables d’efforts, etc. Il serait de loin préférable d’équiper les enfants avec de VRAIES chaussures ayant une base de cuir, au lieu de cette base de mousse.

- un corps qui se construit sur des appuis "mous" (proprioceptivité) sera gras et mou
- un corps qui se construit sur des appuis fermes, sera mince et musclé.

7. **LE TRAVAIL**

Pour les personnes qui effectuent des travaux de force, il sera difficile de ne pas se déstructurer !

Il leur faudra penser leurs gestes pour éviter tout mouvement en torsion et *tenter de toujours être parfaitement dans l’axe*

- avant de soulever une charge.
- En fonction de la posture dans les bureaux, assis devant un ordinateur ;
- En fonction de la posture sur les chaînes de travail, etc.

8. **LE SPORT**

Il doit rester acceptable pour ne pas devenir une cause de déstructuration !

Se muscler, lever de la fonte, c’est peut être bien mais pas sur un corps déstructuré où cette musculature devenue importante, figera les problèmes. Eviter les sports violents chez les enfants, ce qui occasionne des chutes brutales, sans pour autant leur interdire les sports d’équipe parfaitement adaptés à leur force et morphologie.

On peut tout pratiquer avec un corps bien équilibré, à l’image d’une voiture neuve et on ne peut ni ne doit faire grand chose avec un corps déséquilibré, tout comme avec une voiture qui devrait passer au marbre après un accident qui l’a vrillée.

Préférez les sports qui musclent de façon équivalente les deux côtés du corps

L’aviron est meilleur que le tennis !

Une restructuration du corps s’avère nécessaire en cas de choc

Le plus rapidement possible après le choc.

Attention, une musculature importante peut figer le corps dans une mauvaise posture, prévoir un travail spécifique avec un entraîneur, afin de détendre certains muscles au profit d’autres et remodeler les muscles.

9. **Programmer une séance d’ostéopathie après un choc violent, ou en fin de saison pour les sports de contact.**

Les accidents, les chutes sont l’occasion de se faire vérifier car **c’est en gros 5 ans après la déstabilisation que les pathologies vont apparaître.**

Pour tout le monde, une visite de contrôle une fois par an serait judicieuse.

10. **En résumé**

Les récurrences sont toujours possibles, il est alors nécessaire de refaire le point avec votre thérapeute si les symptômes réapparaissent.

C’est souvent le cas du fait de la mauvaise application des consignes :

- Pas d’hygiène posturale
- Pas de conservation de la cale
- Choc traumatique
- Mouvements répétitifs
- Port de charges lourdes

Un contrôle annuel est nécessaire pour conserver son équilibre.

Consignes à respecter pour éviter les récurrences (pour les BEBES)

1. ABSOLUMENT DÉFENDU de soulever votre bébé par le thorax !

Faites surtout très attention de ne pas le soulever par le thorax, sous les aisselles, il n'y a rien de tel pour déstabiliser un thorax *car tout le poids de son corps est en charge sur vos pouces et écrasent ses premières côtes*. Contrairement à ce que l'on pourrait croire un thorax de petit enfant est très fragile !

Pour soulever un nourrisson : le prendre sous les fesses et sous la tête, ou bien sous la tête et sur le ventre.

Pour porter un nourrisson : quand vous le soulevez, tournez le et placez le contre votre poitrine, face au monde. Vos avant-bras se callent juste au dessus de la couche et aident gaz et rôt à passer, le dos est appuyé bien droit sur votre sternum et il est en sécurité, adossé à vous pour regarder le monde.

2. ABSOLUMENT DÉFENDU de le faire dormir sur le ventre !

Ne pas le faire dormir sur le ventre pour conserver le travail d'équilibration fait par l'ostéopathe et sortir de la rotation cervicale qui le fait tousser. Si le corps du bébé est en torsion, il se remettra dans le sens de ses lésions pour pouvoir se détendre et s'endormir.

Pour ne pas qu'il dorme sur le ventre :

Il existe des harnais vendus en pharmacie (afin d'éviter la mort subite du nourrisson), que vous pouvez éventuellement modifier pour l'adapter à sa taille. Sinon en fabriquer un avec un ruban qui passe dans la veste de pyjama et s'attache au lit, de façon que l'enfant puisse se mettre sur le côté ou sur le dos mais pas sur le ventre. Un peu d'imagination.

Autre solution : mettre une balle de tennis ou autre sur le thorax entre 2 teeshirts pour que l'enfant se sente inconfortable dès qu'il se met sur le ventre.

S'il a eu une quinte de toux laryngée très forte, c'est que sa tête a été mal positionnée :

Mettez-lui un petit oreiller carré pour soutenir sa tête dans l'axe du corps quand il se couche sur le côté.

3. PENDANT LES TRAJETS EN VOITURE, EN TRAIN, EN AVION....

Le mieux est de faire porter une petite minerve en mousse ou bien calez la tête avec des coussins latéralement. Mais le mieux c'est de les coucher, de les allonger le plus possible.

La tête est tellement lourde par rapport à la musculature du cou, qui peut être totalement relâchée par le sommeil, que les cervicales sont en souffrance pendant les déplacements en voiture.