

L'ostéopathie en question



L'expert



Denis Vincent a 52 ans. Il occupe les fonctions de kiné/ostéopathe à Paris avec une clientèle très majoritairement sportive. Il a été le kiné de l'Équipe de France d'Athlétisme durant les JO d'Atlanta en 1996 et compte dix ans de collaboration avec la FFA (Fédération Française d'Athlétisme).

PARFOIS DÉCRIÉS PAR LE MILIEU MÉDICAL, LES OSTÉOPATHES JOUISSENT AUJOURD'HUI D'UN CERTAIN SUCCÈS. Désormais bien reconnue, cette pratique est devenue aussi courante que d'aller chez son médecin ou son kiné. Est-ce vraiment utile et indispensable pour se sentir bien ? Les ostéos peuvent-ils résoudre nos problèmes et nous aider à mieux courir ? Nous avons interrogé Denis Vincent, ostéopathe sur Paris et ancien kiné de l'équipe de France d'athlétisme.

Par A. Josselin - Photos Boris Rejou

Un mal pour un bien

► **QUI SONT LES OSTÉOPATHES ?**

« Il existe plusieurs solutions pour devenir ostéopathe. La première consiste à s'inscrire dans une école spécialisée. La formation dure cinq ou six ans et débouche sur un diplôme. Les personnes qui suivent ce cursus alternent souvent les cours théoriques avec la pratique dans des cliniques pour avoir une véritable approche avec le patient. La seconde solution concerne les personnes ayant déjà suivi une formation dans le milieu médical (médecin, kiné). Ils peuvent prendre part à des stages durant plusieurs années qui débouchent sur l'obtention d'un titre d'ostéopathe délivré par la DRASS (Direction Régionale des Affaires Sanitaires et Sociales). »

► **QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES MÉTHODES ?**

« L'ostéopathie propose plusieurs techniques qu'il est nécessaire de savoir maîtriser et utiliser. Chaque patient étant différent, il faut pouvoir s'adapter. Certains d'entre eux ne supportent pas la méthode structurelle, aussi appelée « cracking » de par le bruit de claquement qu'elle provoque durant la manipulation. Nous pouvons donc avoir recours aux techniques fonctionnelles, crâniennes ou viscérales. Un ostéo doit être polyvalent et savoir s'adapter

au patient et à ses symptômes pour être le plus efficace possible. Il n'y a pas de recette miracle que l'on peut appliquer sur tout le monde. Chaque cas est différent. De même, on peut arriver au même résultat avec chacune de ces techniques. Le but principal reste de trouver le symptôme originel (zone de tension anormale) qui déclenche la douleur ou la gêne. »

► **QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN KINÉ ET UN OSTÉO ?**

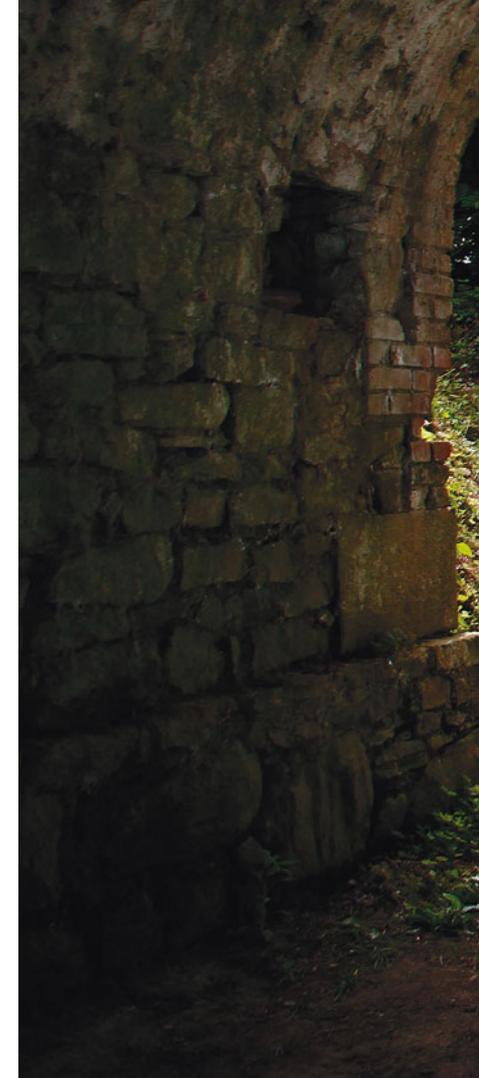
« Un kiné a une approche plus segmentaire. Il va se focaliser sur une zone bien précise (genoux, chevilles, dos...) et travailler dessus à base de renforcement musculaire ou d'étirements pour retrouver de la mobilité ou de la stabilité. De son côté, l'ostéopathe va donner une impulsion au corps pour retrouver son équilibre et mieux fonctionner en libérant certaines zones. Tout cela est assez complémentaire. »

► **QUELLE EST LA BONNE DÉMARCHÉ EN CAS DE DOULEUR ?**

« On peut tout à fait se diriger en première intention vers un ostéopathe. Nous avons suivi une formation pour ça. Grâce à des tests, nous savons si nous sommes à même de traiter cette douleur ou s'il faut diriger le patient vers un médecin pour effectuer des examens complémentaires. Inversement, de plus en plus de médecins n'hésitent pas à envoyer certains patients souffrant de troubles musculo-squelettiques vers des ostéopathes. Notre action peut par exemple être très efficace en cas de déprogrammation du système musculaire. Prenons l'exemple d'un mal de dos. C'est un problème récurrent qui provient souvent d'une mauvaise posture et qui peut ne pas être visible sur des radios ou un scanner. Les muscles ne travaillent pas assez et cela peut déboucher sur des inflammations, des raideurs ou des surpressions au niveau des disques (voire même des hernies). Il est préférable de trouver et de traiter l'origine de ce problème plutôt que d'intervenir sur ses conséquences. Encore une fois, c'est un travail d'équipe. »

► **COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE**

« Lors de la première séance, nous accordons beaucoup de temps pour connaître au mieux le patient via des questions et des tests. Quels sont



À chaque ostéo ses méthodes, ses techniques, mais surtout à chaque patient la nature du traitement à appliquer. L'idée générale est de rééquilibrer le corps.



ses antécédents médicaux et chirurgicaux, les raisons qui l'amènent, son mode de vie, son niveau de stress, ses habitudes, son passé ou non de sportif (sports pratiqués, intensité, fréquence...)? Ensuite, la séance consiste à effectuer des tests palpatoires spécifiques pour «écouter» les tissus et trouver la ou les zones de restrictions de mobilité qui peuvent altérer l'organisme. Nous effectuons également des tests de mobilité (flexion, inclinaison et rotation) pour voir si le corps fonctionne «normalement». Une fois la ou les lésions primaires localisées, différentes techniques ou mouvements nous permettent de réharmoniser et de rééquilibrer le corps. »

► **COMMENT CHOISIR UN OSTÉO ?**

« Le bouche-à-oreille fonctionne généralement assez bien dans cette profession. Chaque ostéopathe est à même de traiter les différentes lésions mais nous avons forcément des sensibilités différentes. Cela ne change pas radicalement la donne mais un ostéopathe qui fait du sport aura peut-être une meilleure compréhension face à un patient



« DES ÉTUDES MONTRENT QUE, PASSÉ 45 À 50 MINUTES DE FOOTING, LE CORPS COMMENCE À MOINS BIEN ABSORBER LES CHOCS. »

sportif. Tout dépend de son réseau et des cas. Le plus important reste de se diriger vers un ostéopathe référencé auprès de la DRASS qui prouve qu'il a la formation, le titre ou le diplôme qui lui permet d'exercer. Vous pouvez également changer d'ostéopathe à chacune de vos consultations mais le travail sur le long terme permet de comprendre plus facilement le mode de fonctionnement de la personne et donc de répondre efficacement à ses maux.

► QUAND ALLER CONSULTER UN OSTÉO ?

« Tout dépend du patient et de la douleur qu'il ressent. En règle générale, il ne faut pas attendre. Le corps humain a une énorme faculté de compensation. Une gêne ou une douleur qui disparaît avec le temps ne veut pas dire qu'elle ne reviendra jamais. Au contraire, cela débouche souvent sur une blessure ou une lésion plus importante. Avant,

consulter un ostéopathe revenait à intervenir en bout de course. Aujourd'hui, cela devient de plus en plus un réflexe d'y aller en première intention. »

► QUELS SONT LES MAUX LES PLUS FRÉQUENTS ?

« Aujourd'hui, le mal de dos représente le gros de la troupe. Toutes les douleurs en "gie" ont également la cote : lombalgie, cervico-dorsalgie, sciatralgie... Il faut ensuite déterminer si ce sont des douleurs ponctuelles ou chroniques. Certains patients viennent aussi pour des problèmes digestifs ou des tensions abdominales. »

► ET ÇA COÛTE CHER ?

« En moyenne, une séance d'ostéopathie coûte entre 50 et 80 euros. Ce tarif n'est pas pris en charge par la sécurité sociale mais certaines mutuelles permettent

d'être remboursé en partie ou en totalité. Ce sont des barèmes annuels en fonction du prix ou du nombre de séances. »

► L'OSTÉOPATHIE EST-ELLE TRÈS EFFICACE POUR LES SPORTIFS ?

« Le sport est bon pour la santé à condition de le faire dans de bonnes conditions et avec une bonne préparation. Il faut donc du temps mais la vie moderne n'en offre pas beaucoup. Cela découle parfois sur des abus ou une mauvaise pratique. Certains sports comme le rugby, le foot ou le tennis sont très violents avec beaucoup d'accéléérations. Les gens ne font généralement pas assez d'étirements, de gainage ou de PPG (Préparation Physique Générale). Cela débouche sur un manque de souplesse ou crée des zones de surtension et peut provoquer des blessures. Il faut être à l'écoute de son corps. »

La course à pied a la mauvaise réputation d'induire des problèmes de dos. C'est à la fois vrai et faux. Tout dépend en effet de la posture adoptée, de la gestuelle, voire du matériel utilisé. Une certitude, n'attendez pas trop longtemps avant de voir un ostéo en cas de douleur.



Kinés et ostéos sont souvent présents à l'arrivée des courses. Un bon moyen de faire le point sur les petites douleurs emmagasinées au cours de vos derniers efforts.

Si vous en avez plein le dos ou plein les jambes, il peut être bon aussi de s'intéresser aux pieds qui intègrent pas mal de points sensibles.



► QUELS AVANTAGES POUR LES JOGGEURS ?

« Pour commencer, il faut s'ôter certains clichés de la tête. Le running n'est pas mauvais pour le dos. Il permet de faire varier la pression intradiscale, de renforcer les muscles et donc d'avoir un impact bénéfique pour notre dos. Stimuler reste mieux que de ne rien faire. Tout est ensuite question de dosage. Des études ont montré que passé 45 à 50 minutes de footing, le corps commence à moins bien absorber les chocs et que les vibrations remontent plus facilement

dans notre dos. Il faut donc bien dissocier le sport "santé" du sport "compétition". D'autres facteurs entrent également en compte : son gabarit (le surpoids accentue les contraintes), la qualité de sa foulée, sa posture, la position de sa tête, de son cou, de ses épaules, sa musculature (gainage)... C'est pour cela qu'il ne faut pas se limiter à la course à pied. Les abdos, les lombaires, les fessiers, les adducteurs, les mollets... Plus on va entretenir sa musculature

en la faisant travailler d'une manière différente de la course à pied et mieux ce sera. Idem au niveau de la récupération ou des étirements (actifs et passifs). Une séance spécifique par semaine pour lutter contre les tensions provoquées par l'entraînement n'est pas de trop. »

► QUELLES SONT LES DOULEURS RÉCURRENTES EN FOOTING ?

« Les personnes qui courent peuvent souffrir de tendinites, d'aponévrosites, de périostites, de lésions musculaires (élongation ou déchirure) ou de fractures de fatigue. Cela découle souvent d'un surdosage ou d'une mauvaise pratique. Si l'on ressent une gêne inhabituelle et/ou récurrente, ce n'est pas anodin. Il ne faut pas forcément attendre d'avoir mal pour consulter un ostéopathe. Surtout pour ceux qui font une grosse préparation ou qui courent sur de longues distances. Le bassin, les chevilles, le système digestif... Les longues sorties ne sont pas neutres pour l'organisme. Les gens qui se connaissent bien savent quand aller consulter. Un bilan préventif pour corriger une éventuelle restriction de mobilité permet au corps d'avoir un meilleur équilibre et donc de mieux encaisser les doses de travail. Pour les débutants, je leur conseille de ne pas hésiter à se rapprocher d'un coach pour travailler sur des bases solides et développer leur foulée. Avoir un bon "pied" permet de mieux absorber les chocs et les vibrations. »

« IL FAUT S'ÔTER CERTAINS CLICHÉS DE LA TÊTE. LE RUNNING N'EST PAS MAUVAIS POUR LE DOS. »