

L'ostéopathie : une approche systémique et une compréhension globale du patient

🔑 Des principes fondateurs établis à la fin du XIX^{ème} siècle

Un art centenaire

L'ostéopathie (du grec *osteon* : os et *pathos* : affection), est une science qui prend racine au XIX^e siècle. Deux pionniers sont à retenir dans le développement de la pratique actuelle de l'ostéopathie : Herbert Spencer, philosophe anglais, et Andrew Taylor Still, médecin américain.

Herbert Spencer a tenté d'élargir le concept évolutionniste développé par Darwin en biologie, à tous les domaines des activités humaines, notamment la psychologie, la sociologie, l'éthique, etc. Il apporta une explication globale de l'évolution des êtres à partir des lois ordinaires de la mécanique. C'est dans les travaux de ce philosophe qu'Andrew Taylor Still, fondateur de l'ostéopathie, trouvera les éléments qui lui permettront d'élaborer un cadre conceptuel à cette pratique.

Andrew Taylor Still a été le premier médecin à comprendre les interrelations entre le système musculo-squelettique et les autres systèmes organiques, mais également entre la mobilité, l'équilibre fonctionnel de l'ensemble du corps humain et l'état de santé.

En 1874, il rompt avec la médecine traditionnelle de son époque, puise dans la médecine grecque, égyptienne, indienne et se rend compte que l'équilibre de la santé passe par l'équilibre du squelette. Ayant compris que la charpente osseuse est solidaire et garante de l'harmonie des systèmes nerveux, musculaires et circulatoires, il formule le postulat suivant : "la structure gouverne la fonction".

Il formalise ses observations dans « Premiers Principes » (1862) et « Principes de biologie » (1864) et reçoit, en 1892, l'autorisation de fonder The American School of Osteopathy à Kirksville, petite ville du Missouri, qui sera à la fois un centre de soins et d'enseignement. Son expertise et ses principes de soin donneront ainsi naissance à l'ostéopathie actuelle et seront complétés par les découvertes de ses élèves.

Les principes d'Andrew Taylor Still

La structure gouverne la fonction

Là où la mobilité est normale et harmonieuse, la maladie ne peut se développer.

La loi de l'artère

Une bonne "circulation" (artério-veineuse, lymphatique...) est indispensable à une bonne santé et toute entrave lui est nuisible.

L'homéostasie

Le corps a la possibilité de maintenir à leur valeur normale ses différentes constantes physiologiques.

La globalité

Les différentes parties du corps sont inter-dépendantes les unes des autres. La manifestation douloureuse est souvent l'effet et pas toujours la cause du problème.

En 1900, un de ses disciples, William G. Sutherland, diplômé de la première école américaine d'Ostéopathie, découvre l'ostéopathie crânienne. En désossant des crânes humains, il valide son intuition : l'emboîtement des os et leurs structures, ainsi que leurs articulations favorisent la malléabilité du crâne. En 1918, une école d'ostéopathie est fondée à Chicago, ainsi qu'à Londres, la British School Of Osteopathy, par John M. Littlejohn, un autre élève de Still.

C'est Paul Gény, ostéopathe français de formation anglaise, qui fonda en 1950 la première Ecole Française d'Ostéopathie.

Une pratique manuelle

L'une des caractéristiques majeures de l'ostéopathie est que cette médecine est manuelle. Les ostéopathes n'interviennent auprès de leurs patients que par l'intermédiaire de leurs mains, sans jamais avoir recours à des dispositifs mécaniques.

Les mains des ostéopathes sont les seuls outils dont ils disposent pour reconnaître et traiter les restrictions de mobilité des tissus et les dysfonctionnements du corps. L'ostéopathie est ainsi une discipline qui nécessite précision, minutie et exactitude au service d'une connaissance théorique poussée.

« L'ostéopathie consiste, dans une compréhension globale du patient, à prévenir, diagnostiquer et traiter manuellement les dysfonctions de la mobilité des tissus du corps humain susceptibles d'en altérer l'état de santé. »

© Référentiel Métier Ostéopathe, établi par le SFDO

Pour ce faire, les ostéopathes, au cours de leur formation, acquièrent une connaissance scientifique très précise du corps humain, de son anatomie et de sa physiologie, de ses pathologies, mais aussi des interactions entre chacune de ses composantes.

En effet, comme l'avait formalisé Andrew Taylor Still, l'ostéopathie s'appuie sur le principe fondateur que le corps doit être pensé dans son ensemble. Le patient est ainsi examiné manuellement des pieds à la tête, pour permettre à l'ostéopathe de détecter et comprendre les déséquilibres et les tensions du corps ayant des conséquences apparemment ponctuelles. L'ostéopathe va au-delà du symptôme, et remonte à sa (ou ses) cause, ce qui implique souvent des traumatismes récents ou anciens, parfois passés inaperçus.

Grâce à cette approche globale, l'ostéopathe peut être amené à s'occuper d'une partie du corps qui semble complètement déconnectée du mal, mais qui en fait en est la cause réelle. Ainsi, des migraines pourront avoir pour cause des tensions à la mâchoire, des désordres digestifs ou une lombalgie pourront être soulagés par une intervention au niveau viscéral, du membre inférieur ou par exemple encore du rachis cervical.

L'ostéopathie : une approche systémique et une compréhension globale du patient

C'est par l'apprentissage de techniques propres à l'ostéopathie, que les praticiens savent libérer déséquilibres et tensions. Les gestes ostéopathiques restent toujours dans le champ physiologique et ne forcent pas les structures. Ils se divisent en deux grandes familles : les manipulations et les mobilisations.

Les manipulations sont des mouvements de très petite amplitude effectués très rapidement, qui peuvent avoir pour conséquence de faire "craquer". Ce craquement a pour origine un effet ventouse provoqué par une impulsion d'un dixième de seconde qui sépare deux surfaces articulaires et qui permet de lever un spasme musculaire.

Les mobilisations sont, quant à elles, des mouvements pratiqués de façon lente et qui sont quasiment imperceptibles pour le patient. Si ces gestes ne sont pas et ne doivent pas être douloureux, le patient peut ressentir une fatigue et des courbatures à la suite d'une séance.

L'intervention de l'ostéopathe doit toujours être adroitement dosée. Il est donc indispensable que, pour entretenir leur « toucher », les ostéopathes pratiquent régulièrement, l'ostéopathie ne pouvant être une profession « à temps partiel ».

Une médecine qui s'adresse à tous

L'ostéopathie est souvent perçue comme une pratique de confort ou s'adressant aux sportifs de haut niveau ayant besoin d'un accompagnement médical plus important. Or l'ostéopathie s'adresse à tous sans restriction d'âge. Les nourrissons, femmes enceintes ou seniors peuvent consulter un ostéopathe.

L'ostéopathie peut être pratiquée de façon curative pour soigner différentes pathologies comme des affections douloureuses de la colonne vertébrale et des articulations, certains maux de tête, des torticolis, des affections congestives telles que les otites, certains troubles circulatoires, respiratoires, urologiques, digestifs ou encore gynécologiques.

Néanmoins, l'ostéopathie peut également être pratiquée à titre préventif ou ponctuellement pour accompagner les différents moments de la vie et les évolutions du corps. Les enfants et adolescents peuvent en avoir besoin au moment de leur croissance, comme les personnes âgées peuvent en ressentir le besoin afin d'entretenir ou restaurer leur mobilité ou bien pour soulager certaines douleurs et limiter leur consommation médicamenteuse.

De façon plus concrète, voici présentées certaines affections caractéristiques d'un âge de la vie et pour lesquelles l'ostéopathie peut représenter une solution efficace.

Nouveau-né et nourrisson

Pour le nourrisson de moins de 6 mois il est nécessaire d'obtenir de son médecin traitant une attestation de non contre-indication aux manipulations sur la face, le thorax et le rachis.

Il faut toutefois rappeler que les ostéopathes ne pratiquent pas de manipulations sur le nourrisson, c'est-à-dire des gestes qui produisent le plus souvent des craquements.

Le nourrisson est traité en douceur par des mobilisations, pratique pour laquelle un certificat médical n'est pas nécessaire.

Il est possible de consulter un ostéopathe au cours des douze premières semaines du nourrisson. Ceci afin de déceler les traces non visibles d'un traumatisme qui aurait pu survenir lors de l'accouchement, moment où l'enfant subit de fortes pressions. Cette consultation peut s'avérer particulièrement utile pour les prématurés ou les bébés nés avec le cordon ombilical enroulé autour du cou. Néanmoins, des déformations visibles, insoupçonnables ou bénignes existent ou se développent chez 80% des nouveau-nés.

En effet, les troubles de la mobilité chez le nourrisson peuvent créer des dysfonctionnements comme l'apparition d'un méplat sur la boîte crânienne, des régurgitations, des coliques, des troubles du sommeil ou encore des otites.

Selon une étude publiée en 2006 dans la revue scientifique de l'ostéopathie, *Apostill*, 217 000 nourrissons de 0 à 9 mois auraient été traités par un ostéopathe sur 774 355¹ naissances. Ainsi, on peut constater que près d'un tiers des nourrissons qui naissent chaque année passent dans les mains d'un ostéopathe.

Enfant

Les enfants peuvent réaliser un bilan ostéopathique dès les premiers pas, avant le démarrage et en suivi d'une activité sportive ou de façon annuelle lors de la rentrée scolaire par exemple. Le travail ostéopathique agit pour favoriser une croissance harmonieuse de l'enfant.

En effet, les différentes étapes naturelles qui rythment la croissance de l'enfant peuvent être associées à des troubles tels que des difficultés du développement psychomoteur. La succion du pouce ou le port d'un appareil dentaire peuvent, également, entraîner un déséquilibre de la fonction crânienne et causer maux de tête, irritabilité, troubles du sommeil ou de la concentration.

Enfin, l'ostéopathe, spécialiste de la mobilité, conseille et informe l'enfant sur les bonnes attitudes à prendre afin de favoriser son épanouissement physique et psychique nécessaires à un bon équilibre futur.

1. Chiffres Insee

L'ostéopathie : une approche systémique et une compréhension globale du patient

Adolescent

L'adolescent est un adulte en miniature. Après un incident traumatique, comme une chute ou un choc, notamment concernant les chevilles, les genoux et le dos, il est important de repérer le plus tôt possible les plaintes douloureuses, qui font suite au traumatisme, encore deux à trois mois après les faits.

De façon plus générale, la prise en charge de l'adolescent, qu'il soit sportif (un adolescent qui pratique plus de 8 heures par semaine), ou qu'il ne pratique aucun sport, doit être vigilante, car on retrouve, pour cet âge de la vie, une plus grande fréquence des douleurs rachidiennes. En effet, la prévalence de ces douleurs est inférieure à 10 % avant l'âge de dix ans et supérieure à 50 % après l'âge de quinze-seize ans.

Aussi, si les douleurs rachidiennes persistantes doivent être explorées avant l'âge de douze ans, l'augmentation relative des douleurs, après cet âge, provient de causes, le plus souvent, traumatiques ou mécaniques, les origines organiques ne représentant, elles, que moins de 20 % des cas. C'est pour les douleurs fonctionnelles, soit 80 % des cas, que l'ostéopathie prend toute sa légitimité.

Concernant les facteurs de risque des douleurs rachidiennes, on peut citer la durée du port du cartable et son poids. Ces deux données représentent des facteurs de risque importants et cela tout particulièrement si le poids du sac dépasse le cinquième du poids de l'adolescent, des études stipulant que le poids du cartable devrait même se limiter au dixième du poids du corps. Néanmoins, il faut préciser qu'il n'existe pas de relation entre le poids du cartable et une déformation posturale du dos (scoliose, lordose...). De même, l'obésité ne constitue pas un facteur de risque en soit.

Enfin, comme chez l'enfant ou l'adulte, l'ostéopathie peut accompagner l'adolescent dans son développement afin de s'assurer de son bien être dans cette forte période de mutation. On portera une attention toute particulière aux adolescents bénéficiant d'un traitement d'orthopédie dento-faciale, celui-ci étant susceptible de retentir sur le fonctionnement mécanique global du jeune patient.

Sportif

Pour le sportif occasionnel l'ostéopathie peut être utile, à titre préventif, avant de démarrer une activité physique. Pour le sportif de haut niveau, l'ostéopathie l'accompagne dans la préparation d'une épreuve, dans l'accroissement de ses performances en réduisant l'essoufflement à l'effort ou en améliorant sa récupération entre ou après les épreuves.

A titre curatif, l'ostéopathie permet de soulager les blessures liées à une activité sportive telles que les contractures, les douleurs articulaires, les lumbagos ou les déchirures musculaires, qui doivent être soignées afin de permettre au sportif de garder son équilibre corporel.

Par sa maîtrise technique, l'ostéopathe restaure la mobilité des systèmes osseux, musculaires et organiques, et réduit, en intervenant sur les tissus traumatisés, des lésions comme l'entorse, la foulure, la pubalgie, le tennis elbow...

A noter que chez l'enfant pratiquant une activité sportive, l'ostéopathie est indiquée pour corriger les conséquences de chutes, de mauvaises réceptions ou de mouvements répétés qui peuvent affecter sa croissance et son bien-être.

Femme enceinte

Il n'y a pas d'interdiction à pratiquer l'ostéopathie sur les femmes enceintes, seules les interventions sur l'appareil gynéco-obstétrical gréviste sont interdites.

L'ostéopathe peut ainsi intervenir pour apporter un soulagement à une douleur lombaire ou à des céphalées, par exemple. De façon plus générale l'ostéopathie aide à une meilleure gestion du stress, la fatigue notamment, en optimisant les fonctions respiratoires. L'ostéopathe prépare également le corps à l'accouchement en rééquilibrant l'organisme dans sa globalité.

L'ostéopathie peut donc être un allié de la femme enceinte, lui apportant un soulagement à une période de sa vie où elle ne peut pas prendre, ou de façon très restreinte, de traitement médicamenteux.

La femme enceinte peut, du début de la grossesse à la naissance, consulter un ostéopathe tous les deux à trois mois et après l'accouchement pour une dernière consultation de contrôle.

Il est à noter également que l'ostéopathie peut, dans certains cas, apporter un soutien aux femmes en difficulté pour concevoir un enfant.

Sénior

Le temps amincit et use les cartilages et les ligaments perdent de leur élasticité. Pour exemple, après 50 ans, l'arthrose du genou atteint 3 millions de Français et 40% des femmes ménopausées sont victimes d'une fracture liée à la fragilité des os.

Ces évolutions naturelles du corps peuvent donc entraîner des difficultés motrices, très handicapantes pour les plus seniors. Ceux-ci n'osent plus se déplacer par peur d'une chute et cette perte d'activité est dangereuse pour le bon fonctionnement global de leur organisme.

D'autres pathologies, comme l'incontinence à l'effort, une faiblesse de la vessie, du transit intestinal ou de la prostate, peuvent également apparaître avec l'âge.

Dans tous ces cas un ostéopathe, en restaurant la mobilité perdue du squelette, des viscères et des muscles, apportera une solution durable à ces troubles.

Une consultation ostéopathique pourra ainsi, dans certains cas, permettre d'éviter une intervention chirurgicale. Le plus souvent, l'ostéopathie permettra d'apporter un confort au patient lui permettant de limiter sa prise d'anti-inflammatoires ou d'antalgiques.

🍷 Guide pratique de l'ostéopathie à l'usage du patient

Faut-il consulter son médecin avant de se rendre chez un ostéopathe ?

Une prescription médicale n'est pas nécessaire pour prendre rendez-vous chez un ostéopathe. Le patient peut donc se rendre de sa propre initiative chez un ostéopathe, même s'il arrive souvent que des patients soient orientés vers cette pratique par un professionnel de santé : médecin, sage-femme, kinésithérapeute...

Existe-t-il des contre-indications à l'ostéopathie ?

Lors d'une consultation d'ostéopathie, le praticien, en plus d'un échange sur les antécédents médicaux du patient, examine l'intégralité du corps afin d'en identifier les dysfonctionnements et trouver leur source. Par cet examen, l'ostéopathe vérifie ainsi que le patient ne présente pas de contre-indications aux soins ostéopathiques. Celles-ci peuvent être de natures diverses : suspicion de fracture, de hernie discale, de maladie inflammatoire ou encore de métastases osseuses... Dès lors que l'ostéopathe identifie le signe d'une pathologie sous-jacente potentielle, il oriente son patient vers un médecin pour réaliser un bilan médical complet.

L'ostéopathe bien formé est donc en mesure d'identifier les limites de son art et saura interrompre une prise en charge avant toute manipulation ou mobilisation contre-indiquée. Une fois la nature du symptôme clairement identifiée, le patient pourra être soigné par l'ostéopathe, y compris de manière complémentaire lors des pathologies sévères telles que les cancers, le praticien adaptant alors son traitement.

En sus des contre-indications inhérentes à l'état de santé du patient, les décrets d'application de 2007, donnant un cadre à l'ostéopathie, interdisent aux ostéopathes, n'exerçant pas également une profession de santé, de pratiquer des touchers pelviens.

Comment se déroule une consultation ?

À chaque consultation, l'ostéopathe examine le patient des pieds à la tête. Il repère les dysfonctionnements et les séquelles de traumatismes, récents ou anciens, en analysant les mouvements des articulations et l'élasticité des tissus. Dès lors que la source du symptôme est identifiée, l'ostéopathe travaille sur les structures anatomiques du corps qui lui sont apparues comme responsable du trouble. Si plusieurs causes potentielles sont révélées par l'examen, le praticien établit une hiérarchie entre elles qui lui permet de mieux définir sa stratégie thérapeutique. A la fin de la consultation, l'ostéopathe réexamine le patient dans son ensemble pour s'assurer que les gestes effectués ont permis de rétablir la mobilité des tissus.

Une consultation représentant en elle-même un traitement complet, celle-ci dure entre une demi-heure, et une heure.

L'acte ostéopathique étant exclusivement manuel (le diagnostic pouvant toutefois faire appel à des instruments tels que le marteau à réflexe, le stéthoscope, etc.) le praticien se consacre entièrement à son patient, ne pouvant, traiter simultanément plusieurs patients à l'aide notamment de machines.

Quel est le tarif moyen d'une visite chez l'ostéopathe ?

L'ostéopathie n'étant pas prise en charge par la sécurité sociale obligatoire, il n'existe pas de tarif opposable pour une consultation ostéopathique. En règle générale une consultation coûte entre 40 et 60 € en région. Dans les grandes villes, le prix d'une consultation est le plus souvent compris entre 50 et 80 €. La notoriété du praticien et son expérience sont également des facteurs dans la détermination des prix pratiqués.

La possibilité de consulter dans des établissements de formation donne l'accès à l'ostéopathie aux personnes disposant de moyens financiers limités. Les étudiants ostéopathes y sont encadrés par des professionnels d'expérience garantissant la sécurité du patient.

Enfin, il faut noter que des accords ont été pris formalisés entre le SFDO et certaines assurances maladie complémentaires (mutuelles notamment). En effet, le syndicat a accompli un travail de fond auprès de ces organismes de protection sociale afin que ses membres soient agréés. Aujourd'hui plus de la moitié des français sont couverts pour le risque ostéopathique par leurs mutuelles de santé qui prennent partiellement en charge le coût d'une consultation avec un ostéopathe membre du SFDO. Les patients peuvent connaître le montant couvert pour une consultation ostéopathique en se rapprochant de leur mutuelle.

Combien de consultations sont, en règle générale, nécessaires ?

Le plus souvent un traitement ostéopathique requiert une à deux consultations pour une plainte donnée. Ces actes doivent en principe être espacés d'un minimum de trois semaines pour laisser à l'organisme le temps de prendre en compte les manipulations auxquelles le patient a été soumis lors de la première consultation.

Dans le cas de pathologies chroniques les soins peuvent être, bien sûr, plus nombreux dans la mesure où ils ont pour but d'apporter une meilleure qualité de vie au patient.