



# **Forme** Par Christine Angiolini

# OSTÉO, KINÉ...

Qui je consulte ?



## L'ostéopathie

**C'est quoi?** Une médecine manuelle créée aux États-Unis. Elle agit sur le squelette et le système nerveux avec des répercussions sur les organes et tous les tissus du corps.

**Ça soulage quoi?** Tous les troubles fonctionnels (sans lésion organique) : mal de dos, à l'épaule, au coude... le stress et ses manifestations, irritabilité, déprime, troubles digestifs, maux de tête.

**La séance** L'ostéopathe évalue la mobilité des tissus (articulations, os, tendons, fascias, muscles). À chaque fois qu'il relève une dysfonction, il met en œuvre une technique spécifique, soit structurelle (manipulations et mobilisations des tissus), soit fonctionnelle (viscérales et crâniennes). « Le but est de redonner de la mobilité à toutes les structures qui en manquent et soulager ainsi les douleurs », explique Thibault Dubois, ostéopathe. Comptez de 1 à 3 séances, entre 55 et 70 €.

**Où je m'adresse?** [osteos.net](http://osteos.net) et [smmot.fr](http://smmot.fr) et [osteopathe-syndicat.fr](http://osteopathe-syndicat.fr)

**L'info en + Seuls les ostéopathes médecins ou sages-femmes peuvent réaliser des manipulations gynéco-obstétricales (notamment pour les femmes enceintes).**

## La chiropraxie

**C'est quoi?** Une technique manuelle créée aux États-Unis. Elle se fonde sur les relations entre la colonne vertébrale, le système nerveux et certains troubles. Elle a pour but la correction et la prévention de ces troubles.

**Ça soulage quoi?** Les troubles fonctionnels, de la lombalgie à la cervicalgie en passant par les douleurs des sacro-iliaques ou du coccyx, de l'épaule, de la mâchoire... Mais aussi les troubles pathologiques, telle une lombalgie due à une hernie discale.

**La séance** Après examen physique, le chiropraticien définit son plan de traitement. Pour corriger les dysfonctions, il dispose de plusieurs techniques. Les

manipulations vertébrales qui redonnent une mobilité à la colonne vertébrale, et d'autres qui permettent un gain d'amplitude aux articulations. « Notre gestuelle concerne beaucoup la colonne vertébrale mais nous pouvons intervenir sur tout le corps, mâchoire, genoux, orteils... », précise Caroline Lambert, chiropraticienne. Comptez 1 à 3 séances pour la phase d'urgence (soulagement de la douleur), entre 35 et 70 €.

**À qui s'adresser?** [chiropraxie.com](http://chiropraxie.com)

**L'info en + Les chiropraticiens peuvent effectuer des manipulations sur le rachis cervical sans certificat médical de non-contre-indication.**

## La microkinésithérapie

**C'est quoi?** Une méthode manuelle développée en France, qui stimule les capacités d'auto-réparation du corps. Elle considère que celui-ci est armé pour se défendre contre des agressions (physiques, émotionnelles...) jusqu'au moment où il atteint ses limites.

**Ça soulage quoi?** Les traumatismes physiques (entorses, luxations, tendinites...) et les maux du quotidien (migraines, troubles digestifs, insomnies, stress...).

**La séance** Le praticien pose ses mains sur votre corps en « interrogeant les tissus ». « Si je perçois une résistance, c'est qu'un tissu ou un organe a perdu de sa vitalité », explique Daniel Geoffroy, microkinésithérapeute. Ses mains tentent de retrouver la trace de l'agression initiale, et cette zone est corrigée par le biais de micropalpations pour déclencher les capacités d'auto-guérison du corps. Prévoyez 2 séances, à un mois d'intervalle, entre 60 et 80 €.

**À qui s'adresser?** [acdmicrokinesitherapie.fr](http://acdmicrokinesitherapie.fr)

**L'info en + Les microkinés sont tous des médecins ou des kinés.**

### QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS?

Hormis la microkinésithérapie, ces techniques manuelles comportent des contre-indications : cancers, fractures, maladies inflammatoires aiguës... C'est pourquoi l'anamnèse (quand le praticien vous interroge sur vos antécédents médicaux) lors de la première consultation est fondamentale. S'il ne vous pose aucune question, n'allez pas plus loin après l'entretien!