

**Pour consulter  
un ostéopathe  
inscrit au SFDO**

**Secrétariat  
du Syndicat Français des Ostéopathes**

9 boulevard du 1er RAM  
10 000 TROYES  
03 25 73 76 55

[www.sfdo.info](http://www.sfdo.info)

**Votre ostéopathe**



2003 - SFDO © Tous droits réservés -

**L'Ostéopathie,  
pour  
les seniors**



*syndicat français  
des ostéopathes*

**SFDO**



# L'Ostéopathie pour les seniors

En France, 40% des femmes ménopausées sont victimes d'une fracture liée à la fragilité des os. Tassement vertébral, douleurs articulaires, dégénérescence des cartilages, raideurs ou tensions chroniques des genoux, des coudes ou des hanches, sont des maux qui n'épargnent pas la génération des seniors.

**Après 50 ans, l'arthrose du genou est la plus courante des arthroses. Elle atteint environ 3 millions de français.**

**Au fil des ans les cartilages s'usent et s'amincissent. Cette érosion occasionne des difficultés motrices pendant la marche : le genou se dérobe, ses mouvements sont plus ou moins douloureux.**

Avant d'envisager une intervention chirurgicale et pour consommer moins d'anti-inflammatoires ou d'antalgiques, **le traitement ostéopathique allie efficacité et innocuité.**

Avec ses mains pour déceler, diagnostiquer et traiter les dysfonctions, l'ostéopathe utilise une gamme de techniques appropriées à l'intensité de la restriction mais aussi au patient, **pour retrouver l'origine de la douleur et traiter le mal à sa source.**

**Sans jamais forcer le jeu normal des articulations**, et après s'être assuré que les troubles relèvent bien de sa compétence, l'ostéopathe procède à un examen palpatoire minutieux du squelette, des viscères et des muscles.

Son toucher adroit perçoit les réactions articulaires, détecte d'éventuelles tensions et **restaure la mobilité perdue.**

## Quand consulter un ostéopathe du SFDO ?

- pour faire un bilan ostéopathique
- avant de commencer ou de reprendre une activité physique
- en complément de cures.

### A titre curatif

- après entorses, faux mouvements, longue immobilisation, interventions chirurgicales, chutes sans lésions visibles sur une radio.

### En cas de

- douleurs vertébrales, cervicales, dorsales, lombaires ou coccygiennes
- engourdissement des membres
- sciatique
- maux de tête, vertiges
- difficultés de locomotion
- douleurs articulaires (genou, hanche, coude, poignet...)
- arthrose
- douleurs plantaires
- ostéoporose
- troubles du sommeil
- faiblesses de la vessie, du transit intestinal, de la prostate
- troubles digestifs.



**Consulter un ostéopathe ne remplace pas les autres approches médicales.**