

Les plus grands noms du sport français ont recours à l'Ostéopathie, ils témoignent !



Dès que je suis dans un état de fatigue trop avancé, j'ai le dos qui se bloque, c'est l'alarme. Pour me soigner, je fais confiance à mon ostéopathe.

David DOUILLET



Tout au long de ma carrière de pilote de Formule 1, l'ostéopathie m'a prodigué des soins qui se sont avérés bénéfiques et indispensables dans l'accomplissement de mon métier particulièrement exigeant.

Alain PROST



Un ostéopathe me semble indispensable, en tant qu'athlète de haut niveau, j'utilise l'ostéopathie pour soigner les problèmes physiques liés à mon activité.

Bixente LIZARAZU



Depuis quelques années, l'ostéopathie me permet d'avoir un suivi adapté à l'exigence de hautes performances.

Stéphane RISACHER



Douleurs dorsales, tendinites, entorse du genou sont traitées par un ostéopathe. Le fait d'être suivi régulièrement m'aide à récupérer plus facilement.

Zinedine ZIDANE



Un coureur cycliste ne doit rien négliger, tant au niveau du matériel qu'au niveau de sa préparation physique. Aussi, régulièrement j'ai recours à l'ostéopathie.

Jacky DURAND

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

Votre ostéopathe



2003 - SFDO © Tous droits réservés -

L'Ostéopathie et la pratique d'un sport



syndicat français
des ostéopathes

SFDO



L'Ostéopathie et la pratique d'un sport

Pour le sportif de haut niveau comme pour le sportif amateur, l'Ostéopathie représente un moyen efficace de conjuguer intelligemment efforts, rythme et forme.

Attention aux excès, mauvaises attitudes, chutes, manques de préparation... vous êtes nombreux à parcourir des pistes de ski, à fréquenter des salles de gymnastique, de danse, de musculation, de body-building, à pratiquer du roller, du vélo, du tennis, de la natation, du golf, etc.

La pratique d'un sport, nécessaire au bon équilibre physique et psychologique de l'enfant comme de l'adulte, ne peut pas se faire sans précautions préalables.

Toute restriction ou perte de mobilité des muscles, des articulations, des ligaments ou des viscères peut entraîner une altération de l'état de santé.

Chez les sportifs, elle se manifeste par différents symptômes : de la bénigne contracture à l'entorse, de la déchirure musculaire jusqu'à l'installation d'une inflammation locale ou de douleurs chroniques.

Il est fortement recommandé de consulter un ostéopathe : l'efficacité du traitement ostéopathique permet d'enrayer le processus d'aggra-

vation des traumatismes et de conserver l'équilibre du corps pour pratiquer durablement une activité sportive.

L'Ostéopathie améliore le potentiel et la puissance musculaire, la souplesse articulaire et ligamentaire ainsi que la capacité respiratoire. **Elle permet aussi une meilleure récupération après l'effort.**

Adaptée aux sportifs de tous âges, chez les enfants, les consultations ostéopathiques sont très indiquées pour accompagner, suivre leur croissance et corriger les conséquences de chutes, de mauvaises réceptions ou mouvements répétés.



Entorses-foulures : ce sont des traumatismes douloureux de l'articulation provoqués par une distension brutale et soudaine des ligaments.

Traitées dès leur apparition, elle sont aisément réduites par l'ostéopathe dont les mains interviennent sur les tissus traumatisés qui retrouvent leur mobilité.

Tendinite : c'est une inflammation douloureuse d'un tendon, qui survient à la suite de mouvements répétitifs ou d'une dysfonction à distance.

Pubalgie : appelée "mal du footballeur," c'est une anomalie douloureuse qui se situe au niveau du bassin et peut atteindre le pubis.

Quand solliciter un ostéopathe du SFDO ?

A titre préventif

- ➔ pour faire un bilan ostéopathique
- ➔ avant de démarrer une activité sportive
- ➔ pour préparer une épreuve
- ➔ avant une pratique occasionnelle
- ➔ pour améliorer ses performances
- ➔ avant de fréquenter une salle de gym.

A titre curatif

- ➔ après entorses, déchirures ligamentaires, interventions chirurgicales, chutes sans lésions visibles sur une radio, pour des séquelles de fractures,
- ➔ pour rééquilibrer avec précision les axes articulaires perturbés par un choc.

Ponctuellement en cas de

- ➔ douleurs articulaires
- ➔ tennis elbow
- ➔ maux de tête, vertiges
- ➔ essoufflement à l'effort
- ➔ récupération difficile entre et après épreuves
- ➔ lumbago
- ➔ difficultés de concentration
- ➔ difficultés de locomotion.

