



# L'Ostéopathie, une solution au mal de dos

Un mal qui a de multiples origines : une mauvaise position en voiture ou au bureau, un mouvement brusque, une station assise prolongée, l'ergonomie du mobilier, le sport intensif ou mal adapté, le port de cartables trop lourds pour les enfants, des gestes répétitifs liés aux obligations professionnelles, une mauvaise digestion... autant de facteurs qui sollicitent la colonne vertébrale et le bassin.

Le plus souvent, **le mal de dos n'est pas une maladie mais un symptôme**. Dans la majorité des cas, il est la conséquence de muscles, de tendons et de ligaments hypertendus qui, selon leur localisation, créent une douleur, une contracture ou une rigidité.

**L'Ostéopathie s'attache à rechercher l'ensemble des restrictions de mobilité du corps et de ses liens musculo-ligamentaires.**

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**.

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 cherche l'origine de la douleur, qui entraîne à distance, des raideurs ...

**Sans jamais forcer le jeu normal des articulations, il restaure la mobilité perdue.**

## Quand consulter un ostéopathe du SFDO ?

### A titre préventif

- ➔ pour faire un bilan ostéopathique
- ➔ avant de commencer une activité sportive
- ➔ pour préparer une grossesse
- ➔ pour prévenir une scoliose.

### A titre curatif

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

### Ponctuellement en cas de

- ➔ douleurs vertébrales, cervicales, dorsales, lombaires ou coccygiennes
- ➔ sciatique
- ➔ maux de tête, vertiges
- ➔ difficultés de locomotion
- ➔ arthrose.



Sollicitée en permanence, le dos est l'une des parties du corps la plus sensible au stress et à la fatigue.

**Confier son dos à un ostéopathe n'exclut pas les examens conventionnels.**

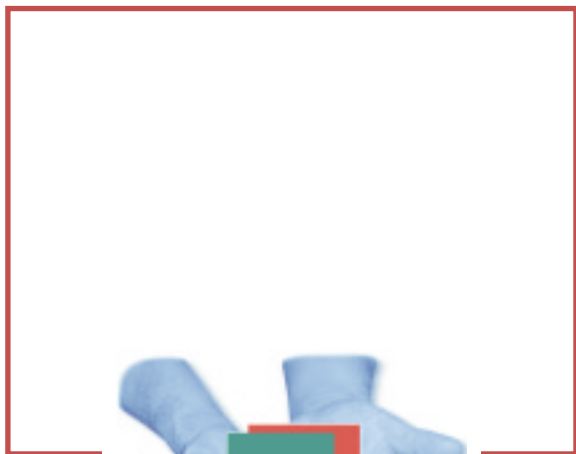
Pour consulter  
un ostéopathe  
inscrit au SFDO

Secrétariat  
du Syndicat Français des Ostéopathes

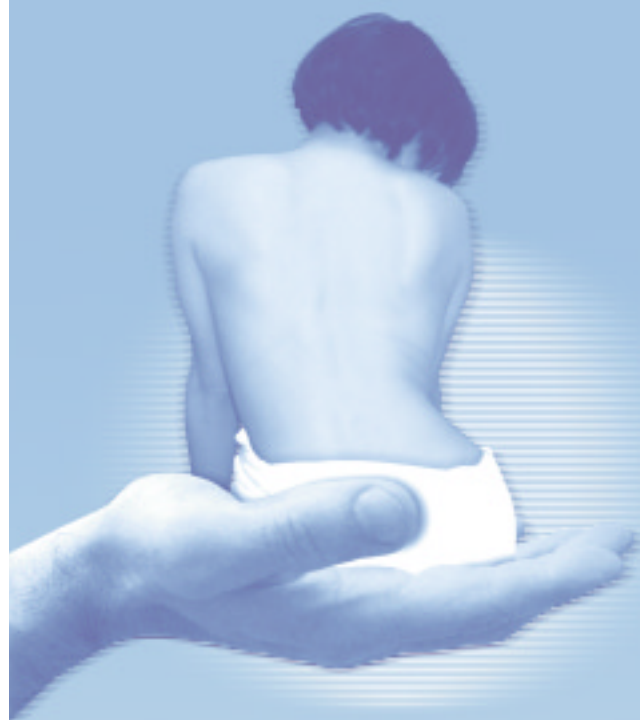
9 boulevard du 1er RAM  
10 000 TROYES  
☎ 03 25 73 76 55

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

Votre ostéopathe



L'Ostéopathie,  
une solution  
au mal de dos



*syndicat français  
des ostéopathes*

**SFDO**