



Le mouvement est indispensable à la vie

Notre corps est conçu pour pouvoir bouger. Chez l'animal, chez l'homme, le mouvement est la preuve du vivant. L'immobilité peut conduire à la mort.

Pour nous mouvoir, nous avons besoin d'une structure en bon état, associée à des segments qui s'articulent correctement entre eux et qui communiquent parfaitement bien avec le cerveau.

Depuis que les êtres vivants habitent la terre, les mouvements qu'ils présentent sont en perpétuelle évolution. La preuve en est par l'amélioration des performances sportives. En 1912, Lippincott courrait le 100 mètres en 10s6, soit à la vitesse de 33,96km/h. En 2009, Bolt court le 100 mètres en 9s58 soit à la vitesse de 37,58km/h (source Wikipédia).

Ces mouvements, ces actions sont programmés depuis la nuit des temps dans nos mémoires, nos mémoires akashiques.

Il y a bien longtemps, l'homme préhistorique n'avait pour se défendre, pour survivre que l'utilisation du mouvement, à travers la mobilité de ses articulations, la force de ses muscles de ses jambes et ceux de ses bras. Des jambes en bon état pour pouvoir fuir et des bras puissants pour tenir l'épieu avec lequel il allait tuer l'animal qui lui permettrait de manger donc de survivre.

A l'heure actuelle, tout continue. Déjà dans le ventre de sa maman le fœtus n'arrête pas de bouger, il donne des coups de pieds, il amène sa main vers sa bouche pour déjà sucer son pouce. Puis il naît. Déjà à travers cet acte, il utilise le mouvement de ses jambes pour pousser et ainsi participer à sa naissance. C'est maintenant un nourrisson, papa et maman sont attentifs à tous les mouvements qu'il peut exécuter : « regarde comme il bouge ses pieds, ses mains. Regarde il arrive à se mettre à plat ventre, etc. »

Pour en savoir plus

Le mouvement est le résultat d'un système for bien organisé. Dans son déroulement, le mouvement est une suite organisée d'actions musculaires successives recrutant à la fois, les muscles synergiques (agonistes et antagonistes), dans chaque segment de membre mobilisé. Ainsi, se trouvent construits des groupements d'actions musculaires concordantes appelées « Chaînes musculaires cinétiques » (C.M.C.). Elles constituent le support du mouvement volontaire global, conduisant l'action vers l'extrémité distale du membre, c'est-

à-dire vers sa finalité. En bref, les chaînes musculaires cinétiques sont des associations fonctionnelles qui concourent au déroulement du mouvement volontaire global. Ceci impose une organisation temporo - spatiale du mouvement au niveau du Système nerveux central.

Le mouvement, ainsi organisé, peut s'effectuer dans l'espace, librement ou en charge.

Pour bouger, nous avons besoin de référentiel en bon état. Ces capteurs nous les trouvons dans nos muscles, nos tendons, même dans la peau, ils renseignent le cerveau sur notre position dans l'espace. Vous n'avez pas besoin de voir votre coude ou votre genou pour savoir qu'ils sont pliés à 45 ou 90 degrés. Par contre suite à une immobilisation longue comme après une fracture, quand on enlève la contention vous ne percevez plus vos articulations et vos muscles ont complètement fondu. Le cerveau les « a oubliés ». C'est normal pendant 20, 30 jours il n'y a eu aucun mouvement. Tous les propriocepteurs de la région se sont « éteints » ! Ils n'ont plus averti le cerveau ni de leur position dans l'espace ni des mouvements qu'ils auraient pu faire. Il en est de même pour votre colonne vertébrale. Si une zone du rachis est en souffrance, elle va s'immobiliser ! Pour ne plus souffrir, vous allez vous placer dans une position dite antalgique. Position qui fait que votre cerveau ne reçoit plus d'information.

Comment allons-nous pouvoir vous aider ?

La médecine ostéopathe permet de gérer et de traiter tout ce qui participe aux mouvements de notre corps depuis les mouvements de notre structure osseuse, jusqu'au mouvement plus interne comme ceux de nos organes ou de notre cerveau.

.Dans sa pratique que fait l'ostéopathe pour permettre à ce corps de retrouver ses capacités à ce mouvoir ?

Tout d'abord nous avons à notre disposition un outil que nous appelons le traitement général ostéopathe ou TGO. C'est notre couteau suisse ! Nous allons mobiliser toutes vos articulations. C'est à la fois un traitement, mais aussi un outil diagnostic, car nous allons pouvoir comparer les articulations entre elles. Si nous en trouvons une ou plusieurs qui manquent de mobilité, nous utiliserons des traitements plus spécifiques. Parfois il suffit d'un simple ajustement articulaire pour que tout rentre dans l'ordre. C'est en sorte le traitement du rebouteux qui « remet » les choses en place. Votre ostéopathe peut très bien pratiquer ce traitement après par exemple un traumatisme récent comme une entorse ou un simple lumbago dû à un effort important. Parfois ce blocage articulaire peut être dû en particulier pour les articulations du rachis à un organe en souffrance.

Souvent cela va être plus complexe, car les articulations en cause sont immobiles depuis longtemps et, comme je viens de l'écrire, votre cerveau n'a plus aucune communication avec elles.

Votre ostéopathe ne va pas chercher à mobiliser seulement votre articulation, il va associer ce mouvement à une technique qui permet de reprogrammer cette articulation dans votre cerveau.

Le cerveau adore le mouvement. Un corps en bon état qui bouge, qui pratique un exercice physique comme la marche, la course, permet au cerveau d'exprimer son contentement en sécrétant des endorphines.

Vous allez bien sûr me dire que vos genoux vous font mal et vous empêchent tout mouvement ! Parlez-en à votre ostéopathe il sait quoi faire.

Vous pouvez aider votre ostéopathe en utilisant des plantes comme anti douleur, anti-inflammatoire.

Contre la douleur.

l'harpagophytum. Les racines de cette plante renferment de précieux principes actifs comme l'harpagoside, le procumboside, qui sont des substances anti-inflammatoires et analgésiques.

Le gingembre. C'est un anti-inflammatoire utilisé depuis fort longtemps en médecine ayurvédique.

Les oméga 3 sont aussi des anti-inflammatoires puissants