

Comment fonctionne l'ostéopathie

Comprendre l'approche et les principes de votre suivi ostéopathique.

1874

NAISSANCE DE L'OSTÉOPATHIE

45-60

MINUTES PAR SÉANCE
ENVIRON

3

GRANDS PRINCIPES
FONDATEURS

D.O.

DIPLÔME D'ÉTAT REQUIS EN
FRANCE

LES PRINCIPES FONDATEURS

Une approche globale

- **Le corps est une unité** — chaque partie influence l'ensemble.
- **Structure et fonction sont liées** — une restriction de mobilité peut altérer une fonction.
- **Auto-guérison** — le corps possède ses propres capacités de régulation.
- **Approche manuelle** exclusivement, sans médicament ni geste invasif.
- **Vision globale** — recherche de la cause, pas seulement du symptôme.

LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

À quoi s'attendre

- **Anamnèse** — recueil détaillé de votre histoire et de vos symptômes.
- **Examen postural** et tests de mobilité pour identifier les zones restreintes.
- **Techniques manuelles** — douces ou plus structurées selon les besoins.
- **Conseils personnalisés** en fin de séance pour accompagner les changements.
- **Suivi adapté** — le nombre de séances dépend de chaque situation.

LES TECHNIQUES UTILISÉES

Un large éventail d'approches

- **Techniques structurales** — mobilisations articulaires ciblées.
- **Techniques myofasciales** — travail sur les tissus mous et les fascias.
- **Techniques crâniennes** — approche douce sur les os du crâne et le système nerveux.
- **Techniques viscérales** — mobilité des organes et de leurs attaches.
- **Adaptation** — le choix dépend de l'âge, la pathologie, la sensibilité.

✓ INDICATIONS FRÉQUENTES

Pourquoi consulter

- **Douleurs musculo-squelettiques** — dos, cervicales, articulations.
- **Troubles fonctionnels** digestifs, ORL, ou liés au stress.
- **Suivi de grossesse** et post-partum, adaptation posturale.
- **Prévention** — maintien de la mobilité et de l'équilibre corporel.
- **Accompagnement du sportif** pour la récupération et la performance.

🔄 APRÈS LA SÉANCE

Ce qui peut se produire

- **Réactions possibles** — légère fatigue ou courbatures dans les 24-48h.
- **Hydratation conseillée** — favorise l'élimination et la récupération.

* UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

En lien avec la médecine

- **Non substitutive** — l'ostéopathie complète mais ne remplace pas le suivi médical.
- **Communication** — n'hésitez pas à informer votre ostéopathe de vos traitements en cours.
- **Orientation** — votre ostéopathe peut vous rediriger si nécessaire vers un spécialiste.

⚠ **Quand consulter ?** L'ostéopathie ne remplace pas un diagnostic médical. En cas de doute sur l'origine d'un symptôme, ou de signes d'alerte (fièvre, perte de poids, douleur nocturne intense), consultez votre médecin traitant en parallèle.

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr