

## SÉANCE EN OSTÉOPATHIE

S.V.P ne pas parler de traitement, de diagnostic, de prescription. On préfère les mots : soins/consultation/séance, impression/hypothèse, conseils... 😊

### **Qu'est-ce que l'ostéopathie?**

L'ostéopathie est une approche manuelle globale. L'ostéopathe va effectuer des manipulations ostéoarticulaires, viscérales ou crâniennes. Le corps a une capacité naturelle d'autorégulation/ d'auto-guérison (exemple : une coupure de la peau va se refermer seule), le but de l'ostéopathie est de favoriser cette capacité qui est parfois ralentie.

L'outil de travail principal de l'ostéopathe sont ses mains, c'est grâce à sa palpation développée ainsi qu'à une évaluation globale du corps qu'il recherche les causes des dysfonctions pouvant mener aux symptômes.

### **À qui s'adresse l'ostéopathie?**

L'ostéopathie s'adresse à tout le monde : du nouveau-né à la personne âgée, en passant par le sportif, la femme enceinte ou la personne en convalescence...

### **Pourquoi devrais-je amener mon nouveau-né en ostéopathie, il est « tout neuf »?**

C'est vrai, votre nouveau-né vient d'arriver au monde, mais il a tout de même vécu un accouchement... ce qui n'est pas toujours de tout repos. L'ostéopathie peut aider avec certains troubles comme les troubles de succion, les torticolis... ce qui aide à apaiser les enfants et les parents.

### **Pourquoi devrais-je consulter en ostéopathie, quels sont les bienfaits?**

L'ostéopathie a pour but de favoriser la capacité naturelle du corps à s'autoréguler/s'auto-guérir. Elle peut vous aider à soulager des inconforts ou douleurs aiguës ou chroniques au niveau musculosquelettique. Plusieurs patients consultent également pour d'autres raisons : maux de tête, inconforts digestifs, troubles menstruels... et voient des améliorations avec des séances en ostéopathie.

L'ostéopathie est aussi excellente en prévention, vous n'êtes pas obligé d'attendre d'avoir mal pour consulter!

### **À quoi ressemble une séance en ostéopathie?**

Pour une consultation en ostéopathie, il est préférable que le patient porte des vêtements souples et minces, afin de ne pas gêner la palpation et les manipulations du thérapeute. Ex : shorts de sport et camisole. La séance peut aussi se dérouler en sous-vêtement si le patient est à l'aise.

La séance dure 1h et se déroule en 4 étapes :

- 1) L'anamnèse : l'ostéopathe commence la séance avec une série de questions. Lors de la 1<sup>ère</sup> consultation, il s'intéressera à votre état de santé, vos antécédents traumatiques (ex : accidents d'auto, de sport, blessures, chirurgies, événements éprouvants

émotionnellement/psychologiquement) et votre raison de consultation du jour. Pour les séances de suivi, les questions portent essentiellement sur l'évolution de la condition initiale.

- 2) L'évaluation : l'ostéopathe voit le corps comme un ensemble fonctionnel. Il va donc l'évaluer de façon globale. Il est fort possible qu'il évalue d'autres zones que celle pour laquelle vous êtes venu consulter. Les causes de l'inconfort sont parfois éloignées de la zone symptomatique.
- 3) Le soin : à la suite de l'évaluation, l'ostéopathe a alors une idée plus précise du schéma d'adaptation qui aurait pu mener aux symptômes. Il peut donc procéder à diverses manipulations afin de libérer les tensions freinant la capacité d'autorégulation du corps.
- 4) Conseils : vous formez une équipe avec votre thérapeute, il met à votre disposition ses connaissances et son savoir-faire pour vous aider dans votre état de santé, mais ne dispose que d'une heure avec vous pour une séance. L'ostéopathe peut prodiguer des conseils, personnalisés à chacun, afin de maintenir les effets du soin jusqu'à la prochaine séance.

### **Est-ce que l'ostéopathie peut guérir X maladie?**

L'ostéopathie ne traite pas des maladies mais prend soin des personnes atteintes par des maladies. Plusieurs patients atteints par des maladies voient un soulagement de leurs inconforts avec des séances en ostéopathie. **L'OSTÉOPATHIE NE REMPLACE EN AUCUN CAS UNE CONSULTATION MÉDICALE**, un patient qui a un doute sur son état de santé devrait consulter en médecine ou se renseigner auprès des services d'info santé.

### **Combien de temps ça prend pour régler X problème?**

Chaque personne est unique et de ce fait, il n'y a pas de recette miracle qui fonctionne à tout coup pour tout le monde. L'ostéopathe aura une meilleure idée du nombre approximatif de séance requises après la 1ère consultation et après avoir vu comment vous répondez aux soins.

### **Qu'elle est la différence entre un interne en ostéopathie (I.O) et un diplômé en ostéopathie (D.O)?**

Un I.O est un professionnel en voie d'obtenir son titre de diplômé en ostéopathie (D.O), il a complété avec succès sa formation de 1<sup>er</sup> cycle (théorique et clinique) et il lui reste à peaufiner sa formation en complétant un travail de recherche ou un clinicat. Le I.O a toutes les compétences nécessaires pour effectuer des soins de qualité. Les membres d'ostéopathie Québec proviennent d'écoles qui répondent aux plus hautes exigences décrétées notamment par l'organisme mondial de la santé (OMS). En date d'aujourd'hui, seules les assurances Croix Bleue et Médavie n'acceptent pas les reçus des I.O.

Un D.O a complété avec succès les 2 cycles de sa formation. Toutes les compagnies d'assurances acceptent ses reçus.