

OSTÉOPATHIE SPORTIVE

Une médecine manuelle, préventive et curative

L'étymologie d'ostéopathie dérive d'ostéon (os en grec) et de pathos (affection). Ce terme désigne donc une médecine manuelle, où le squelette joue un grand rôle. Elle est née aux États-Unis, il y a plus d'un siècle.

PAR OURIDA AIT ALI

L'ostéopathie, qui est à la fois préventive et curative, fait ses premiers pas chez nous. Pour établir son diagnostic, le praticien ostéopathe doit déceler ou



se situe la "lésion ostéopathique" en analysant la mobilité des différentes structures corporelles. Le traitement repose sur des techniques de pression et d'élongation, ainsi que sur des manipulations vertébrales et parfois

crâniennes. Pour les ostéopathes, les différentes structures du corps ont la capacité de se mouvoir en toute liberté. Lorsqu'une perte de mobilité apparaît au niveau des muscles, des viscères, du crâne ou des enveloppes (fascia), des symptômes surviennent. L'ostéopathie est, selon ses adeptes, à la fois une science et un art.

Elle part ainsi de la structure corporelle dont la mécanique est altérée pour corriger le désordre en cause et mener l'organisme à l'auto-guérison.

À la fois préventive et curative, cette médecine manuelle vise à rééquilibrer les structures ostéo-articulaires et viscérales qui ont perdu leur mobilité. Elle considère en effet que toutes les parties du corps sont reliées entre elles.

O. A. A.

POSTUROLOGIE

Une technique complémentaire de l'ostéopathie

La posturologie, aussi appelée posturographie, est une discipline qui étudie la position de l'homme dans l'espace : son équilibre, sa stature, son aplomb, sa stabilité, etc. Elle se pratique à l'aide d'appareils de mesure spécialisés.

Ses applications tant en médecine classique qu'alternative et complémentaire, sont multiples et variées. Les physiothérapeutes, les podologues, les neurologues, les oto-rhino-laryngologistes, aussi bien que les chiropraticiens, les étioopathes et les acupuncteurs, voire certains optométristes et dentistes, peuvent faire appel à la posturologie dans le cadre de leur pratique.

Une discipline relativement jeune

La posturologie est une discipline relativement jeune qui est surtout répandue dans le monde francophone, particulièrement en France. Selon les posturologues, beaucoup de problèmes de santé (en particulier des troubles d'équilibre, des maux de tête, des vertiges et divers troubles musculosquelettiques) peuvent découler de problèmes de posture qu'on avait, jusqu'alors, du mal à diagnostiquer de façon précise.

plateforme, 3 petits senseurs placés sous celle-ci enregistrent les moindres variations des transferts de poids générés par le corps et les transmettent à un ordinateur qui les traite de façon à en faciliter l'interprétation.

L'appareil mesure ainsi l'oscillation continue du corps - l'homme n'étant pas une statue, mais plutôt en perpétuelle recherche d'équilibre. Au cours de l'examen, le praticien invite son client à modifier différents paramètres pour vérifier comment cela joue sur la dynamique de sa posture. Par exemple, fermer les yeux ou répartir son poids tour à tour sur chaque pied, sur les talons ou sur les orteils. Le praticien pourra aussi glisser une mousse qui anesthésie les sensations sous les pieds ou inviter son patient à mordre dans une prothèse d'occlusion des dents. Une fois le test terminé, le praticien compare les résultats à des normes statistiques. La posturologie se base en effet sur un modèle normatif, tel qu'il en existe entre autres pour les rapports taille-poids-âge des populations. À partir de cette comparaison, le problème pourra être défini, puis traité par le spécialiste approprié.

Applications thérapeutiques de la posturologie

La posturologie ne vise pas à soigner quelque affection que ce soit et ne prétend donc à aucune application thérapeutique en tant que telle. Il s'agit plutôt d'un outil de diagnostic qui permet de déceler différents problèmes de santé, ou de les analyser avec davantage de précision. Dans le cadre de traitements médicaux spécia-

lisés, elle peut aussi fournir des indications spécifiques au sujet de certains paramètres de la santé. Ainsi, en médecine, surtout en oto-rhino-laryngologie et en neurologie, la posturologie contribue à l'établissement de diagnostics pour différents troubles de l'équilibre, notamment liés à l'oreille interne (appelé troubles vestibulaires) ou à l'alcoolisme.

En fonction des résultats des traitements, on pourra par la suite recourir à un autre examen.

En fonction des résultats des traitements, on pourra par la suite recourir à un autre examen.

La posturologie en pratique

La posturologie est surtout utilisée comme outil de diagnostic complémentaire par divers spécialistes et thérapeutes. Beaucoup de gens consultent également un posturologue après avoir essayé en vain de venir à bout de problèmes apparemment insolubles (vertiges, chutes à répétition, pertes d'équilibre, maux de tête, etc.). Les posturologues, à l'instar des ostéopathes et des étioopathes, tentent de remonter la chaîne des maux et des douleurs, à la recherche de leur cause d'origine. L'examen de plusieurs capteurs sensoriels du corps permettrait de mieux cibler le problème et de proposer le traitement approprié : semelles spécialisées, lunettes, prothèses ou outils à usage occlusales amovibles, manipulations corporelles, etc.

Généralement, une seule séance est suffisante pour établir le diagnos-



tic. En fonction des résultats des traitements, on pourra par la suite recourir à un autre examen.

Formation professionnelle en posturologie

N'étant pas un titre réservé, cela signifie que n'importe qui peut se procurer un appareil et se dire posturologue.

Pourtant, pour interpréter correctement les données, il faut de solides compétences en anatomie et en biologie humaine. La posturologie est enseignée dans le cadre de plusieurs disciplines médicales. Elle est souvent offerte comme formation d'appui aux spécialistes de la santé diplômés.

En Europe, il existe quelques associations regroupant les posturologues. Certains praticiens québécois en sont membres. Le corpus des cours, la durée de la formation et les conditions d'admission varient beaucoup d'une institution d'enseignement à l'autre. Consulter les sites des associations pour en savoir plus.

Sport Santé

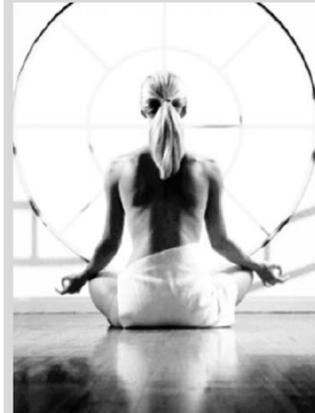
BIEN-ÊTRE

Vertus de la relaxation

La relaxation, considérée comme technique d'approfondissement du relâchement naturel, peut calmer beaucoup des maux du quotidien.

Elle intéresse le corps (tensions musculaires, articulaires, respiratoires, etc.), autant que l'esprit (défilement perpétuel des pensées, anticipations inopportunes).

Les praticiens guidés par le principe d'unité du corps (ostéopathes, acupuncteurs, sophrologues, somatothérapeutes, adeptes de la médecine orientale, etc.), associent les perturbations de la structure corporelle et les déséquilibres émotionnels.



De la même manière qu'il est possible de s'intéresser à l'esprit pour calmer le corps, on peut travailler sur le bien-être du corps pour tranquilliser l'esprit. C'est cette seconde démarche que privilégient les méthodes de relaxation ou de massage. On distingue cinq catégories de tensions corporelles :

Les tensions des muscles striés provoquent une augmentation locale ou générale du tonus musculaire, provoquant une consommation excessive d'énergie et perturbant l'équilibre physiologique du corps.

Les tensions articulaires restreignent la mobilité des articulations et donc le mouvement global du corps, interdisant certaines postures et limitant la liberté de l'individu.

Les tensions au niveau vasculaire ralentissent la circulation du sang et amoindrissent l'irrigation et le drainage du corps.

Les tensions des muscles lisses, le cœur et le diaphragme notamment, gênent la circulation et la respiration. Cette dernière s'effectue alors dans la partie haute des poumons, au niveau thoracique, au lieu d'occuper la partie abdominale. Dans le cas de tension extrême, le diaphragme travaille à l'inverse du mouvement physiologique : il se contracte à l'expiration et se relâche à l'inspiration. On parle alors de respiration paradoxale. Le parcours du diaphragme est alors réduit et il prive le système digestif d'un massage interne permanent. La quantité d'oxygène absorbé est limitée.

Les tensions peuvent enfin concerner l'appareil digestif, perturbant l'assimilation des aliments.

Les techniques de relaxation s'intéressent à chacune de ces tensions. Elles incitent à être attentif à son corps. À le sentir et le comprendre. À l'aimer tel qu'il est, avec les traces que notre histoire personnelle a marquées en lui.

Le docteur Ilyès Baghli nous avait expliqué, dans l'une de nos précédentes éditions, ce qu'est la mésothérapie dans le monde sportif, nous citant quelques cas de grands sportifs ayant été soulagés par cette technique et qui ont réussi à décrocher des titres.

Dans nos prochaines éditions, nous reviendrons sur la sophrologie sportive qui prend en charge les capacités mentales du sportif, et sur la nutrition et la médecine orthomoléculaire sportive qui prend en charge le volet des capacités biologiques du sportif.

Le docteur Ilyès Baghli nous explique aujourd'hui ce qu'est l'ostéopathie sportive et ses indications.

Toutes ces techniques : mésothérapie, ostéopathie, sophrologie, nutrition et médecine orthomoléculaire sont au service du sport et de la performance sportive de haut niveau.

Midi Libre : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est l'ostéopathie ?

Dr Ilyès Baghli : L'ostéopathie est une technique thérapeutique manuelle médicale, élaborée et codifiée par Andrew Still (1828 - 1917) aux USA en 1892, été améliorée par Robert Maigne en 1959 : Règle de la non-douleur et du mouvement contraire.

L'ostéopathie se définit donc comme une médecine manuelle, s'intéressant aux troubles fonctionnels du corps humain.

L'ostéopathe est un horloger du corps, qui utilise ses mains de différentes façons pour établir un diagnostic ostéopathique et dispenser le traitement.

Par différents tests de mobilité, tant au niveau articulaire (vertébral ou périphérique), qu'au niveau viscéral ou crânien, il évalue l'état des différents systèmes du corps humain.

Il emploie, dans ce but, différents types de palpations qui lui permettront d'évaluer la forme, le volume, la consistance ou la tension et la position des structures évaluées.

Le corps humain ne peut bien fonctionner que si son intégrité mécanique est préservée : la structure gouverne la fonction.

Comment préserver cette structure osseuse ?

Elle constitue deux rôles, à savoir : préventive et curative.

Le rôle curatif, intervient lors d'un traumatisme ou de chutes, après avoir demandé des examens complémentaires, afin de rééquilibrer l'organisme, de diminuer le temps d'immobilisation et d'optimiser la rééducation.

Son rôle préventif consiste en un

DOCTEUR ILYES BAGHLI, AU MIDI LIBRE :

«Une thérapie qui soulage et relaxe»



Dr Ilyès Baghli lors d'une séance d'ostéopathie à l'hôtel Agadir de Tlemcen durant un séminaire.

suivi mis en place tout au long de la saison d'entraînement et de compétition. Car comme dit l'adage « Mieux vaut prévenir que guérir. »

Le suivi s'organise de la manière suivante :

- Une visite périodique selon l'intensité de l'effort
- La mise en place d'un canevas d'interrogations
- Difficulté dans un geste technique
- La dissymétrie dans un geste technique
- L'apparition de douleurs dans des mouvements particuliers
- La mise en place de tests articulaires, ligamentaires et tendineux
- La rééquilibration du sujet si nécessaire
- Des conseils sur une musculation ou des étirements particuliers
- Faire des révisions répétées afin de déceler le moindre déséquilibre ou souffrance.

Quelles sont les différentes étapes dans l'acte ostéopathique ?

Les différents types de manipulations :

- Directs : avec points d'appuis manipulatifs au voisinage de l'articulation
- Indirects : avec points d'appuis manipulatifs à distance de l'articulation
- Semi-indirects : un point au voisinage et l'autre à distance de l'articulation
- Les composantes des mouvements manipulateurs :
 - Dans le plan sagittal : torsion
 - Dans le plan frontal : latéro-flexion
 - Dans le plan latéral : rotation
- Les 3 temps de la manipulation :
 - Mise en position du patient et de l'opérateur
 - Recrutement vertébral et mise en tension
 - Impulsion manipulative avec règle de la non douleur et du mouvement contraire "Principe de Maigne"

Le craquement :
- Il accompagne l'impulsion manipulative. - Il signe la brusque séparation des surfaces articulaires.

- Il est dû à un phénomène de cavitation : une bulle de gaz se forme dans le liquide synovial.

Comment intervient le plan de suivi d'ostéopathie lors d'un stage d'entraînement ?

D'abord un bilan d'ostéopathie de début de stage est effectué afin de déceler des troubles ou des déficits. Ce bilan obligatoire nous informe sur l'état de chaque joueur pour la récupération physique et physiologique. Il y a par la suite le planning de suivi durant la compétition :

- Une action ponctuelle sur chaque joueur, afin de pallier les petits déséquilibres la veille d'un match, sans avoir à tout reconstruire
- Une action après le match sur chaque joueur

Que faut-il faire en cas de traumatisme ?

On intervient immédiatement pour rééquilibrer rapidement l'articulation après traitement traumatique. Après cela, un bilan mensuel est demandé pour un check up, en plus des contrôles durant la compétition.

Pouvez-vous nous citer quelques cas ?

La prise en charge ostéopathique des cyclistes et des tennismen durant les compétitions est régulièrement retransmise à la télévision.

Le cas de David Beckham dont les tests posturologiques avaient révélé un pied porteur expliquant ses chutes aux retraits latéraux. Ce cas a été pris en charge par l'équipe d'ostéopathes du Real Madrid qui avait retrouvé une subluxation au niveau de sa cheville et qui a été convenablement réduite.

La préparation du champion tunisien du décathlon, Hamdi Dhoubi, adressé par la Fédération tunisienne d'athlétisme, le 6 juillet 2006 à El Hamma Alger, par Dr feu Brahim Baba. Dix jours après, il décroche le titre de la meilleure performance africaine de l'année 2006 à l'île Maurice. Son problème ostéopathique ne résidant pas au niveau de son épaule, mais plutôt au niveau de la cheville contro-latérale, ce qui déclenchait un déséquilibre, d'où une note éliminatoire lors du lancer du poids.

Les préparatifs de notre équipe nationale algérienne de football à Oum Douman, quatre jours après le match du Caire, a permis de la métamorphoser grâce à la mise à niveau effectuée par l'ostéopathe allemand ayant accompagné notre équipe nationale.

La prise en charge ostéopathique du Dr Mamoun Chalabi au centre médical Aspetar à Doha au Qatar de Madjid Bouguerra et Nadir Belhadj durant le mois d'avril 2010, leurs a permis une remise en forme parfaite en vue de la Coupe du monde 2010 en Afrique du Sud.

Madjid Bouguerra ayant contracté une blessure aux ischio-jambiers suite au match choc face au Celtic-Glasgow le 28 février 2010.

Nadir Belhadj a contracté une blessure au niveau des adducteurs lors d'un entraînement avec son équipe anglaise Porthsmouth de Pompei le 24 mars 2010. Mourad Meghni a également subi une remise en forme ostéopathique du 22 mars au 22 avril 2010 au centre médical d'Aspetar à Doha, mais il a été victime ultérieurement d'une seconde blessure à la reprise des entraînements ayant nécessité une intervention chirurgicale sur le tendon rotulien du genou gauche, le 4 juin 2010 avec une longue période de convalescence, d'où sa non participation au Mondial de juin 2010 en Afrique du Sud. Mourad Meghni vient de reprendre la compétition après 18 mois d'absence avec son nouveau club qatari d'Al Salal, ce samedi 16 juillet 2011.

O. A. A.



Nadir Belhadj et Mourad Meghni au centre médical Aspetar de Doha au Qatar en avril 2010.