

BIEN VIEILLIR AVEC L'OSTÉOPATHIE

Au fil des ans notre corps est sujet à des transformations qui, progressivement, entraînent des diminutions de l'ensemble de ses fonctions, favorisant l'apparition d'incapacités.

Une personne âgée peut se voir au fur et à mesure privée de ses repères, de son potentiel à communiquer correctement avec son entourage et être exposée aux chutes. Elle se retrouve ainsi restreinte dans les actes de sa vie quotidienne.

Ces restrictions peuvent dès lors engendrer perte d'autonomie et isolement, et avoir une incidence non négligeable sur le plan psychologique et social.

Être suivi le plus tôt et le plus régulièrement possible par un ostéopathe permet de retrouver et de renforcer ses fonctions en travaillant sur la mobilité générale de son corps.

Promouvoir le « mieux vieillir » en maintenant un bon état global, physique, et psychique de l'individu par une action de prévention tout au long de la vie, garantit son capital santé. Par exemple, les traitements ostéopathiques améliorent l'équilibre, diminuent les douleurs ressenties à court et long termes et ainsi participent à l'amélioration de la qualité de vie.

Trois niveaux de prévention pour promouvoir le « mieux vieillir »

- **La Prévention primaire** a pour but de maintenir en bonne santé. Effectuée régulièrement, elle permet d'éviter l'apparition de troubles fonctionnels. Le senior entretien souplesse et équilibre pour pouvoir vivre sans contrainte.
- **La Prévention secondaire** soigne le trouble fonctionnel qui est apparu avec le temps ou suite à un traumatisme corporel, et permet d'éviter rechutes et récurrences. Lorsque qu'un trouble fonctionnel survient, le suivi ostéopathique permet d'éviter la propagation des maux apparus en d'autres points du corps. Par exemple, une chute peut entraîner un mal de dos qui mal soigné peut engendrer des maux de têtes. Ainsi l'ostéopathe normalise les aléas traumatiques articulaires, freine les impacts infectieux, viraux ou cicatriciels et maintient la mobilité viscérale pour prévenir la dégénérescence des tissus.
- **La Prévention Tertiaire** minimise une pathologie déjà présente et cherche à diminuer l'invalidité du patient. Lorsque la maladie est présente, le praticien

soutient la santé en minorant les différents troubles annexes et conjoints. Une entorse de la cheville, un lumbago ou une douleur ne peuvent que rajouter à la peine d'une personne atteinte de Parkinson, d'insuffisance respiratoire ou d'un cancer. Lutter efficacement contre les effets néfastes du vieillissement passe obligatoirement par le maintien d'un équilibre postural aussi parfait que possible. Plus tôt la prise en main s'effectue, plus les chances d'éviter une perte de mobilité importante augmentent. Œuvrant dans le domaine de l'innocuité et de la douceur, l'ostéopathie dans sa philosophie, partenaire de santé efficace tout au long du parcours de vie et de ses risques, propose une réponse pour maintenir le bien-être quelque soit l'âge.

Une thérapie originale et naturelle

L'ostéopathie est une méthode thérapeutique manuelle, qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité affectant les différentes structures composant le corps humain. L'ostéopathe Eurost DO exerce dans le cadre d'une approche globale de l'individu et s'appuie sur une connaissance approfondie de l'anatomie et de la physiologie. Il n'utilise que ses mains.

L'ostéopathie repose sur trois concepts originaux :

- la main, outil d'analyse et de soins
- la prise en compte de la globalité de l'individu
- le principe d'équilibre tissulaire.

Elle nécessite des compétences spécifiques, une connaissance approfondie du fonctionnement du corps humain et des interactions entre chacun de ses systèmes.

Elle prévient et soigne de nombreux troubles physiques et agit également aux plans nerveux, fonctionnel et psychique.

Elle aide chacun à gérer, de manière responsable et autonome, son "capital vie" pour un mieux-être au quotidien.