



Le stress

Un salarié sur cinq déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail (Source INRS).

Le stress provient des agressions extérieures que subit l'organisme : bruit, surmenage, pression, conflits... Il provoque des modifications dans le corps comme système de défense.

Le stress se manifeste sur trois niveaux :

- augmentation du taux d'adrénaline, qui permet à l'organisme de réagir rapidement (augmentation rythme cardiaque, respiration plus rapide)
- augmentation du taux de cortisol qui a un rôle d'anti-inflammatoire. Si à cette étape l'organisme réussit à lutter contre le stress, le corps pourra revenir à la normal. Dans le cas contraire, le stress devient chronique et le dernier niveau se met en place.
- au troisième niveau, le système nerveux, trop sollicité, prend le dessus sur la gestion de nos réserves d'énergie. C'est à ce moment là que les troubles apparaissent. Attention à ce que le stress ne contribue pas à l'installation de maladies chroniques voire dégénératives (tumeurs, maladies auto-immunes, hypertension...).

Les symptômes dus à un état de stress chronique sont :

- douleurs musculaires et articulaires,
- maux de tête, troubles du sommeil,
- troubles de l'appétit et de la digestion,
- sueurs inhabituelles,
- mal de dos,
- nervosité,
- palpitations.

L'ostéopathie propose une réponse thérapeutique pour les patients souffrant des symptômes dus au stress comme les palpitations, l'angoisse, les douleurs musculaires, les maux de tête. Le rééquilibrage du corps peut être obtenu de différentes manières :

- une action crano-sacrée ciblant le système nerveux qui gère nos réserves d'énergie et régule l'hyperactivité musculaire,
- une action viscérale, pour le relâchement des structures environnantes des viscères,
- une action tissulaire ou respiratoire, via le travail du diaphragme ostéo-articulaire, pour le soulagement des tensions musculaires accumulées.

Statistiques 2011 de l'Assurance Maladie/Risques professionnels. En 2010 - Ministère du travail, de l'emploi et de la santé – dossier de presse Prévention des TMS dans l'entreprise – octobre 2011



OSTÉOPATHIE et MONDE DU TRAVAIL

Une thérapie originale et naturelle

POUR EN SAVOIR PLUS
OU POUR TOUTES QUESTIONS
COMPLÉMENTAIRES...

UNION FÉDÉRALE DES OSTÉOPATHES DE FRANCE

Rue des trois Capitaines - 26400 CREST
Tél. : 04 75 25 79 04 - Fax : 04 75 25 79 05

www.osteofrance.com



UFOF - Photographie © Shutterstock.com - Fotolia.com



Ostéopathie

L'OSTÉOPATHIE et monde du travail

Les pathologies liées au travail et au stress

Quel que soit le métier, chacun passe quotidiennement de nombreuses heures dans la même posture, ou à répéter le même mouvement. Être assis devant un ordinateur, porter des objets, des caisses ou des outils, faire un travail manuel avec un bras toujours sollicité, ou simplement travailler dans des positions pénibles, sont des facteurs de nombreux troubles musculo-squelettiques (TMS). Le stress et les efforts du quotidien : porter les enfants, faire du ménage, du bricolage, sont également des éléments à prendre en compte.

Comment se manifestent-ils ?

Les troubles du sommeil apparaissent, la concentration au travail devient difficile, les douleurs se font ressentir, et de la fatigue morale peut en découler. Le temps passé au travail est important, et lorsque l'ergonomie est mauvaise, les TMS se manifestent par l'apparition de douleurs et autres gênes diverses.

L'ostéopathie pour tous les métiers

Maçon, agriculteur, vendeur, ouvrier de l'électronique, cuisinier, technicien de surface, etc. peuvent être tous sujets à des TMS. Fatigue oculaire, maux de tête, mal de dos, raideur du cou et des épaules, fourmillements dans les doigts, sont les principales pathologies liées au travail sur lesquelles l'ostéopathie peut agir.

Les TMS touchent toutes les professions, quel que soit le secteur d'activité, et représentent plus de 80% des maladies professionnelles actuellement reconnues. À l'écoute de ces affections musculaires ou articulaires liées aux conditions de travail, l'ostéopathe utilise une méthode de soins qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain.

L'ostéopathie améliore la qualité de vie au travail

L'apparition des premières douleurs et tensions doit inciter à consulter un ostéopathe qui effectuera un bilan complet. Il redonnera au corps sa capacité d'adaptation aux contraintes qu'il subit.

Une prise en charge ostéopathique régulière est encore plus indispensable au corps humain que le contrôle technique d'une automobile, évitant accidents et usures prématurées.



Un traitement pour tous les secteurs d'activités

L'ostéopathie intéresse toutes les professions. Pour exemple :

• L'ostéopathie et emploi de bureau

Rester plus de sept heures devant un ordinateur fait apparaître certains troubles : engourdissements, sensations de brûlure ou fourmillements, faiblesses musculaires, douleurs, palpitations, enflures, sensations de raideur, d'ankylose.

• L'ostéopathie dans le secteur du bâtiment

Dans le Bâtiment et Travaux publics, les épaules et le dos sont très sollicités entraînant les pathologies suivantes : sciatique, tendinite de la coiffe des rotateurs, bursite, épicondylite, syndrome du canal carpien, tendinite du tendon d'Achille.

• L'ostéopathie dans le secteur agricole

Dans ce secteur, les TMS représentent 95% des maladies professionnelles. Affections périarticulaires, du rachis lombaire, problèmes respiratoires de mécanisme allergique, lésions chroniques de ménisque.

Le corps opère une phase d'accumulation silencieuse de tensions et lance un cri d'alarme lorsque ces dernières deviennent plus apparentes, plus inconfortables et constantes. Identifiant l'origine physique des différents troubles liés aux conditions de travail, l'ostéopathe par ses interventions manuelles douces rétablira le bon fonctionnement de l'organisme. Pour soulager le patient il lui rendra sa capacité d'adaptation à son environnement.