



**DÉMYSTIFIER
ET COMPRENDRE L'OSTÉOPATHIE, CE
MÉTIER EN VOIE D'UNE
RECONNAISSANCE
PROFESSIONNELLE AU QUÉBEC**

**"MON OSTÉOPATHE
EST UN MAGICIEN"
HMMM... NON!
PAS EXACTEMENT.**

**ANTOINE DEL BELLO, D.O
SHAWINIGAN, QUÉBEC**



Le rationnel humain est fait ainsi, lorsqu'on ne comprend pas comment quelque chose fonctionne, on le relaie et le range dans une région corticale du cerveau sous la catégorie des « choses magiques ». Je crois que c'est tout près de l'insula, à contre-vérifier avec un IRM fonctionnel.

Pour plein de raisons, il est facile de s'imaginer comment l'ostéopathie est enseignée dans la fameuse école de magie Poudlard. Je crois que Harry Potter termine son cours bientôt, d'ailleurs...

Dans bien des cas, l'ostéopathie réussit à soulager et faire disparaître des maux par des manipulations douces, parfois même effectuées sur des régions complètement différentes d'où se retrouve le symptôme. Ensuite l'ostéopathe sort des mots mystérieux comme vitalité, mécanisme respiratoire primaire (MRP), motilité, résilience ou bien force biodynamique. Et puis, une fois relevé de la table, le patient se sent flotter, léger, et même possiblement un peu désorienté.

Nous aborderons ici des éléments clés nécessaires à la compréhension de l'approche ostéopathique, soit la définition de la pratique elle-même; les grands concepts; les termes utilisés dans le vocabulaire ostéopathique; et finalement, la raison pourquoi cette approche en gain de popularité semble si bien fonctionner et est tant apprécié par une population de tout âge.

L'ostéopathie, c'est quoi?

Lorsque je décris l'ostéopathie, j'aime commencer par faire mention qu'elle est considérée comme une thérapie manuelle, à même titre que la physiothérapie et la chiropractie.

L'ostéopathie se démarque de ces deux autres approches par sa philosophie basée sur un humain qui est non seulement un être physique, mais un être physique vivant dans un environnement, et possédant également (et oui) une sphère émotionnelle. L'ostéopathe comprend également que ces éléments sont en constante interrelation et interdépendance. *En d'autres mots, l'ostéopathe comprend que l'humain est complexe, multi-facettaire et non-linéaire. L'humain est un spectre infini de possibilité, rien de moins.*



Au travers de différentes manipulations, douces comme plus directives par moments, l'ostéopathe cherche à identifier les structures du corps présentant une perte de mobilité ou de motilité (terme qui sera défini plus tard). Il cherche à trouver les blocages du corps, et ce, non seulement au niveau des articulations ou des muscles. En effet, les blocages mécaniques souvent à l'origine des symptômes du patient peuvent venir d'une variété de structures dont, par exemple, au niveau de la mobilité d'un organe (nos organes ne flottent pas, ils sont solidement attachés par un système ligamentaire), ou d'une stase liquidienne dans une région du corps. Quand une structure ne bouge pas, elle ne peut pas fonctionner à son plein potentiel, et alors, bien souvent des symptômes se font ressentir. Le patient a soudainement mal au dos, mal aux genoux, mal au ventre, mal à la tête...

Si nous nous fions à la définition proposée par Ostéopathie Québec, l'ostéopathie se définit comme :

(...) une approche manuelle dont l'objectif est de rétablir la fonctionnalité des structures et des systèmes du corps humain afin d'optimiser sa capacité d'autorégulation. Cette pratique est basée sur des connaissances approfondies des sciences de la santé et des interactions propres à l'équilibre de l'organisme. Grâce à une palpation fine et précise, une évaluation complète et globale permet d'investiguer la cause des dysfonctions neuro-musculo-squelettiques, viscérales et crâniennes.

Chaque traitement ostéopathique est spécifique et individualisé. En tout temps, lorsque la condition du client le requiert, l'ostéopathe n'hésitera pas à le référer à un autre professionnel de la santé.

Un soin en ostéopathie, ça ressemble à quoi?

Classiquement, un ostéopathe débute une séance avec un questionnaire de santé complet, abordant ainsi la plainte du jour, mais aussi la globalité du corps et de ses systèmes. Ce questionnaire, ou anamnèse, permet à l'ostéopathe de commencer à faire des interrelations anatomiques et physiologiques pouvant expliquer la ou les plaintes du patient. Il permet aussi au thérapeute d'identifier si le patient est un cas pour lui, ou s'il devrait plutôt être référé directement à un médecin, ou même à l'urgence.



Une fois que le thérapeute juge que le cas présent devant lui est un cas adéquat pour un soin ostéopathique, une évaluation du corps s'en suit. C'est un moment où l'ostéopathe cherche à trouver la cause du problème, et alors, risque d'évaluer localement, mais aussi dans des régions éloignées de la plainte pour maximiser la chance de trouver la source primaire du problème.

L'ostéopathe identifie les structures et zones du corps trop rigides, hypo-mobiles, et débute à les mobiliser et les libérer via une variété de techniques. Les techniques peuvent être très douces et subtiles, comme des fois, un peu plus vigoureuses et directives. Cela dépend du thérapeute, de la structure abordée, mais surtout de ce que le corps a besoin de recevoir.

L'ostéopathie, ça s'enseigne où?

Au Québec, et ce depuis plus de 30 ans, l'ostéopathie s'enseigne en milieux privés. En effet, aucune université ne possède de programme en ostéopathie. C'est une question de temps, si on se fie au dossier de l'université de Sherbrooke et son programme de maîtrise en ostéopathie.

Les deux écoles ayant formé le plus d'ostéopathe au Québec sont COQ et le CEO. Ces deux écoles respectent les standards mondiaux établis par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), à ce qui a trait à la formation d'un ostéopathe. Le cursus est d'environ 6 ans, soit l'équivalent d'un BAC-Maitrise. De plus petites écoles existent, et certaines d'entre elles démontrent le désir de respecter les standards internationaux.

L'ostéopathie, c'est pour qui?

L'ostéopathie, c'est pour toi et pour moi. C'est pour ton voisin, tes enfants, ta grand-mère, et même pour papi qui n'est jamais allé voir personne pour son dos.

L'ostéopathie c'est pour tout le monde. De l'athlète de haut niveau, à mamie dans son salon, tout le monde peut bénéficier d'un soin ostéopathique.

Un changement d'huile, un alignement de roues et un nettoyage de freins sont nécessaires afin de maintenir la mécanique optimale dans une voiture. Pourquoi est-ce que le corps humain ne bénéficierait pas aussi d'une optimisation de sa mécanique, lui aussi?



Les concepts ostéopathiques

Toute thérapie possède des concepts, des fondements qui la caractérisent et la distinguent des autres approches. Ces fondements sont importants comme ils permettent de donner un cadre à la pratique, et servent de piliers sur laquelle le clinicien peut prendre appui afin de guider sa prise en charge et son raisonnement clinique.

Voici les grands concepts ostéopathiques:

Le fonctionnement d'une structure est tributaire de sa bonne mobilité

Votre ostéopathe cherche constamment à trouver la ou les structures dites « bloqué » afin de lui redonner ou d'optimiser son\ses mouvements physiologiques\mécaniques.

C'est simple et logique, si la roue du vélo est hors axe, elle se retrouvera à frotter contre les freins. Le cycliste ira donc voir son mécano à vélo, lui disant « *bonjour, monsieur, mon vélo ne roule pas rond* ». La problématique de roue (une structure isolée) crée un problème dans tout le système. Le mécano regardera les différentes pièces du vélo, trouvera la roue hors axe et hop, le problème sera réglé.

Pour l'ostéopathe, une vertèbre peut être hors axe, mais si elle est mobile, elle nous ne dérangera pas. La capacité à la structure de bien bouger dans l'espace prime sur sa position. La réalité c'est que tel un arbre ou une fleur, la matière vivante d'une certaine espèce possède des caractéristiques morphologiques, oui, mais les asymétries et les différences entre individus existent... une chance! Selon la vision ostéopathique, la symétrie n'est pas garant d'un bon fonctionnement, mais la mobilité oui!

Hey! Es-tu mobile? Tu le demanderas à ton ostéopathe!



L'artère est absolue

Ce principe possède une connotation « épique » avouons-le. Nous pouvons facilement imaginer un magicien à chapeau blanc, baguette magique à la main, la branlant devant lui évoquant d'une voix rauque, mais douce... « *arterium... arterium... absolum!* ».

Ce principe est (lui aussi) simple et logique. Pour l'ostéopathe, l'apport vasculaire d'une région problématique (douloureuse, blessée) est primordial dans le processus de récupération et de guérison. C'est de la physiologie 101. Si nous voulons guérir, du sang gorgé d'oxygène, de nutriments et de cellules immunitaires, doit se rendre à la zone affectée. Du même fait, les molécules pro-inflammatoires qui peuvent avoir tendance à stagner dans la zone blessée doivent doucement se drainer afin d'être métabolisées.

L'ostéopathe s'assurera alors que les zones stratégiques de passage artérioveineuses soient libres de tensions. Il pourrait aussi avoir la propension de stimuler certaines zones vertébrales afin d'activer l'apport vasculaire vers une région du corps.

Le corps est une unité fonctionnelle

Comme on dit ... « *Toute est dans touteeee* »

En fait, dans le corps humain c'est plutôt « tout est connecté à tout, de proche ou de loin ». Je vous invite à ouvrir un livre d'anatomie, vous comprendrez comment chaque région du corps est en relation avec le reste de son tout via des liens osseux, musculaire, artériel, etc. Votre ostéopathe connaît bien (très bien) son anatomie, et c'est exactement grâce à sa compréhension exhaustive des liens mécaniques et anatomiques du corps qu'il est capable de vous aider avec efficacité.

Et voilà précisément pourquoi votre ostéopathe évalue localement, mais à distance aussi. Surtout s'il n'y a pas eu de « trauma » local franc.

La capacité inhérente au corps à s'autoguérir & s'autoréguler

Ce principe est central à l'ostéopathie, mais à plusieurs autres approches complémentaires telles qu'en chiropractie ou en acupuncture. En fait, ce principe est probablement le pilier central et qui unit toutes thérapies dites alternatives, complémentaires ou « naturelles ».



La matière vivante, le corps humain, est une exceptionnelle « machine » capable de fonctionner sans l'aide de personne, et tant mieux. Cela étant dit, elle a besoin d'un coup de main de temps à autre, et voilà pourquoi l'ostéopathie comme d'autres approches sont importantes dans notre système de santé.

Le rôle de l'ostéopathe est de favoriser, optimiser, et relancer les différents systèmes qui assurent l'équilibre et le bon fonctionnement du corps humain. L'ostéopathe débloque et ajuste afin que la « machine humaine » prenne le relais et assure sa propre guérison. L'ostéopathe ne guérit pas, il donne (littéralement) un coup de main au corps afin que lui-même s'en occupe.

Vous pouvez lui dire merci, à votre corps. Tous les jours! À votre ostéopathe aussi, mais... peut-être pas tous les jours!.

Le vocabulaire ostéopathique

Les ostéopathes sont champions des mots mystérieux, métaphysiques, voir... cosmiques. Ici, une courte liste de mots que vous avez, ou pourrez entendre sortir de la bouche de votre ostéopathe.

Vitalité : La vitalité est une variable perçue et mesurée par la palpation de l'ostéopathe qui met les mains sur votre corps. Elle est comme un « index » de santé, de « force vitale ». Elle peut être mesurée en regard du corps dans son ensemble, ou d'une structure spécifique. Lorsque le corps possède une bonne vitalité, l'ostéopathe tend à avoir confiance que les manipulations effectuées durant le traitement seront efficaces et que le corps sera capable de les accepter, et surtout, de les intégrer (gage de bienfaits à long terme, et non seulement d'un soulagement de courte durée).

Un corps sans vitalité n'est pas synonyme de maladie, mais c'est un signe que la « machine » manque peut-être un peu de « gaz » pour être capable de fonctionner de manière optimale. L'ostéopathe tendra alors souvent à faire un travail qui aura pour but de relancer la vitalité du corps, avant même d'aborder la zone de plainte.



Mécanisme Respiratoire Primaire (MRP) : Consiste en un sous-élément de la vitalité, et est aussi évalué via la fine palpation de l'ostéopathe. Il consiste en un mouvement inhérent de la matière vivante. Le MRP est perçu comme une force d'expansion et de rétraction rythmique.

Motilité : Consiste en un sous élément de la vitalité, également perçu via la palpation ostéopathique. La motilité est un mouvement inhérent et spécifique à chaque structure du corps. Il rappelle souvent les mouvements observés lors du développement embryonnaire.

Force biodynamique : Force du corps permettant aux structures travaillées de pencher vers la normalité et l'équilibre. L'ostéopathe met en place des paramètres qui permettent à la force biodynamique de s'exprimer, et ainsi, de corriger un certain blocage ou contrainte d'une structure ou d'un système.

Dure-Mère : Membrane la plus superficielle des méninges. Elle entoure tout le système nerveux central. Comme elle s'attache du crâne jusqu'au sacrum, elle est potentiellement impliquée dans plusieurs problématiques. Elle forme un vrai système fonctionnel entre la tête et le bassin.

Résilience : Caractère mécanique d'un tissu, elle exprime la capacité d'une structure à se déformer suite à l'application d'une force. Une structure saine doit posséder un certain degré de résilience.

Dialogue : Quand votre ostéopathe mentionne « dialoguer » avec les tissus, il cherche à optimiser et à comprendre ce que les tissus du corps ont besoin pour revenir à l'équilibre et à la normale. Il cherche à écouter le corps, avec ses mains, pour maximiser son efficacité.

Normalisation : Mot cherchant à expliquer le retour vers la normale, le retour à l'équilibre d'une structure ou d'une zone travaillée.

Intégration : Étape d'un soin qui sert à informer les structures avoisinantes de la nouvelle réalité mécanique d'une région du corps, ou du corps dans son ensemble. C'est comme informer ses voisins de ne pas s'inquiéter si la maison n'est plus orientée vers le nord, mais vers le sud maintenant. De cette manière tout le monde reste calme et personne n'essaie de repositionner la maison vers le nord (ouf!).



L'ostéopathie, une approche populaire

Pratiquée dans plus d'une trentaine de pays, l'ostéopathie gagne en popularité au Québec. Elle serait même proche d'une reconnaissance gouvernementale. Ici, quelques éléments qui semblent être appréciés par les individus consultant en ostéopathie :

- **Son approche et sa vue d'ensemble sur le corps.** En effet, bien que logique, l'ostéopathe réalise et comprend qu'un pied est attaché à une jambe et que « ben » oui, la jambe est attachée à un bassin ... et imaginez-vous que ... le bassin est rattaché au crâne via la colonne vertébrale!
- **Un touché doux, précis et efficace.** Pas besoin d'une bombe à hydrogène pour tuer une mouche. Voilà...
- **Un thérapeute honnête.** L'ostéopathie ne prétend pas être capable de tout régler, et aime le travail d'équipe. Si les résultats ne suivent pas après 3-4-5 rencontre, ne soyez pas surpris de voir votre ostéopathe vous rediriger vers une autre approche ou un médecin. Moins l'ostéopathe voit ses patients, plus il est content! Son rôle est de rendre ses patients le plus autonomes possible.
- **Sa versatilité.** En effet, l'approche ostéopathique règle bien plus que juste les maux musculosquelettiques, vous pourriez être surpris!

En bref...

La morale de cette histoire... votre ostéopathe n'est pas magicien (je pense).

Votre ostéopathe est un professionnel de la santé à l'écoute de vos besoins, conscient que vous êtes une entité complexe et multifactorielle qui vous soignera avec empathie, écoute, respect et professionnalisme.

L'ostéopathie c'est beau, et ça fait du bien!

Antoine Del Bello, D.O | Shawinigan, Quebec | Janvier 2020