

# Sportifs et Ostéopathie

Travailler ensemble pour de meilleures performances

---



Que vous soyez sportif occasionnel ou régulier, votre corps subit des contraintes qui peuvent provoquer des perturbations physiques et des douleurs gênantes.

Votre ostéopathe peut intervenir pour prévenir ou guérir les maux liés à la pratique sportive ainsi que pour accroître vos performances.

La pratique du sport est excellente pour la santé mais peut parfois causer des contractures, des déchirures et des douleurs. Toute restriction de mobilité d'un muscle, d'une articulation ou d'un élément péri-articulaire entraîne une altération de vos performances et de votre état de santé.

L'ostéopathe va traiter vos traumatismes sportifs pour conserver un bon équilibre corporel. Par des techniques appropriées, il va restaurer la mobilité des systèmes osseux, musculaires et organiques. Ainsi, l'entorse, la foulure, la tendinite, la pubalgie peuvent être évitées. Également adaptée aux enfants, l'ostéopathie est indiquée pour diminuer les conséquences de chutes, de mauvaises réceptions ou de mouvements répétés lors de la pratique d'un sport. Elle peut également améliorer votre souplesse articulaire et ligamentaire ou encore vos capacités respiratoires pour une meilleure récupération après l'effort.

Il est conseillé de consulter un ostéopathe :

- avant de démarrer une nouvelle activité sportive ou une saison
- pour préparer une épreuve sportive, une compétition, un tournoi
- avant une pratique occasionnelle, dans une salle de gym par exemple
- après un traumatisme : chutes, entorses, déchirures, séquelles de fractures, intervention chirurgicale...
- pour rééquilibrer avec précision les axes articulaires perturbés par un choc

L'ostéopathie peut aussi être une solution face aux douleurs articulaires, tennis elbow, récupération difficile, lumbagos, difficultés de locomotion...