

TRAITEMENT DU STRESS AVEC L'OSTÉOPATHIE

Lors d'une agression physique ou psychologique, l'organisme va pouvoir s'adapter en mettant en jeu le système nerveux végétatif et le système hormonal : cette réaction se nomme le STRESS.

Il existe 3 niveaux de stress sur le plan biologique :

- Le premier niveau se caractérise par une augmentation d'adrénaline (hormone) et par une stimulation importante de système nerveux sympathique. Ces modifications biologiques vont permettre à l'organisme de pouvoir réagir rapidement : le rythme cardiaque va s'accélérer, la respiration sera rapide....

- Le deuxième niveau va avoir pour but de regrouper toutes les ressources pour lutter contre le stress : le cortisol (hormone) va augmenter pour soigner les éventuelles lésions par son rôle anti-inflammatoire.

Si l'organisme réussit à lutter contre le stress, le troisième niveau n'est pas atteint et tout se remet dans l'ordre.

Si cela n'est pas le cas, on passe alors au troisième niveau qui se met en place lorsque le stress devient chronique.

- Le troisième niveau : Le système nerveux sympathique, qui met à disposition l'énergie, est énormément sollicité et prend le dessus sur le système parasympathique (système de réserve de l'énergie). L'organisme ne supporte plus les modifications biologiques dues au stress et des troubles vont apparaître :

- Au niveau musculaire : pour que le corps puisse réagir rapidement, le système nerveux va envoyer beaucoup d'informations aux muscles et crée une hyperactivité musculaire. Cette hyperactivité peut entraîner des spasmes, des tensions et donc des douleurs dans différentes régions du corps.

- Au niveau cardio-vasculaire : le système cardio-vasculaire se met en branle pour augmenter la circulation du sang vers les muscles. Si la situation de stress n'est pas résolue, des troubles vont pouvoir apparaître : palpitations, sensations d'oppression....

- Au niveau digestif : lors d'une réaction de stress et des modifications biologiques qui en découlent, les priorités du corps sont cardiaques et musculaires. L'activité du système digestif va s'en trouver modifiée : la digestion sera de moins bonne qualité, des troubles du transit peuvent apparaître...

Le traitement ostéopathique va consister principalement à réguler, à rééquilibrer le système végétatif qui est en grande partie responsable des troubles qui apparaissent lors d'une réaction de stress.

Ce rééquilibrage peut être abordé par différentes approches :

- Une approche crânio-sacrée qui cible principalement le système nerveux parasympathique.
- Une approche viscérale qui aborde directement les structures en souffrance du système digestif.
- Une approche tissulaire et respiratoire via le muscle du diaphragme, qui va relâcher les régions sterno-costales et dorso-lombaires qui souffrent lors d'un stress.
- Une approche ostéo-articulaire qui va réguler l'hyperactivité musculaire et donc soulager les tensions accumulées.

L'ostéopathe va pouvoir aussi conseiller et orienter le patient pour qu'il apprenne à mieux gérer le stress et donc à éviter ces troubles.

Les différentes voies proposées sont : le sport, la sophrologie, l'hypnothérapie et parfois un suivi psychologique peut être indiqué.

Source : <http://www.osteo-osteopathe-osteopathie-paris.fr/S...>