

L'ostéopathie

POUR SOIGNER LES TROUBLES FÉMININS

Cette thérapie manuelle n'est pas réservée qu'aux maux des sportifs. A l'aide de manipulations douces, elle vient aussi à bout de certains problèmes gynécologiques, même s'ils sont présents depuis des années. Par Apolline Henry

L'ostéopathie ne s'intéresse pas aux seuls problèmes d'os, de muscles et d'articulations. Cette thérapie manuelle reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a beaucoup plus à offrir: elle peut aussi agir sur les tissus mous, dont les organes génitaux. « Le principe de l'ostéopathie, c'est de redonner de la mobilité à cette grande machine qu'est le corps, explique Catherine Rybus*, ostéopathe spécialisée en gynécologie. Car, lorsque ça coince, toutes sortes de problèmes peuvent

survenir, y compris dans la sphère génitale. » Tour d'horizon des bonnes raisons d'aller voir un ostéopathe spécialisé en gynécologie.

J'ai des règles douloureuses

Fréquentes, les règles douloureuses peuvent être primaires, c'est-à-dire apparaître dès la puberté, ou secondaires donc se manifester plus tardivement. Elles ne sont pas une fatalité.

Ce que peut faire l'ostéo. A l'origine, il y a souvent un utérus hyper contracté, résultant d'une chute sur les fesses, d'un stress ou d'un traumatisme sexuel. A l'aide de manipulations douces, le praticien détend le muscle utérin pour le ramener à un état de tension normal.

Je fais des cystites à répétition

Généralement bactérienne, la cystite peut aussi être non infectieuse : on parle alors de cystite interstitielle. Cette maladie inflammatoire chronique se traduit par des brûlures à la miction, des besoins pressants et une sensation de poids dans le bas-ventre.

Ce que peut faire l'ostéo. Contre les cystites bactériennes, un traitement médical est nécessaire. En revanche, les interstitielles peuvent être en lien avec des tensions dans le petit bassin, qui favorisent les inflammations. Travailler sur ces organes permet de restaurer de la souplesse et un environnement sain.

J'ai subi un accouchement difficile

Césarienne ou forceps, épisiotomie ou péridurale qui fonctionne mal... Même dix, vingt ou trente ans après, un accouchement difficile peut avoir des conséquences sur la santé. « Le corps a une mémoire : il se souvient des tensions, et cela se traduit parfois par des douleurs ou des blocages qui persistent au-delà des années », affirme Catherine Rybus. Ainsi, un mal de dos réfractaire, des fuites urinaires, des douleurs lors des rap-



Côté hormones

Que ce soit pour le syndrome prémenstruel ou les symptômes de la ménopause, l'ostéopathie ne peut, hélas, faire de miracles. « L'ostéopathe peut quand même s'intéresser à votre mécanisme respiratoire primaire, ce "mouvement de vague" qui traverse le corps et entretient la mobilité des tissus, ajoute Catherine Rybus, ostéopathe. Car un mouvement ralenti peut gêner le fonctionnement de l'hypophyse, le "chef d'orchestre" du système hormonal. »



* Auteure de « Si j'avais su ! L'ostéopathie au service des femmes », éd. Leduc.S.



**DEPUIS
2007**

Seuls les ostéopathes qui sont aussi kinésithérapeutes, sages-femmes ou médecins sont autorisés à réaliser les manipulations par voie interne : vaginale ou rectale.



Catherine Rybus
ostéopathe spécialisée
en gynécologie

« SOUFFRIR N'EST PAS UNE FATALITÉ »

Pourquoi consulter un ostéopathe spécialisé en gynécologie ?

Beaucoup de femmes vivent au quotidien avec un inconfort génital car on leur a toujours dit qu'on ne pouvait pas faire autrement. Or, c'est faux: il n'est pas normal de souffrir pendant l'acte sexuel, les règles ou au moindre effort, au seul motif que l'on est une femme. Même après trois enfants, un traumatisme physique ou psychique, voire un trouble présent depuis des années, des solutions existent pour améliorer le bien-être: l'ostéopathie gynécologique en fait partie.

Comment se déroule une consultation ?

Durant la séance, l'ostéopathe réalise des manipulations destinées à restaurer la mobilité des organes du petit bassin: la vessie, l'utérus, les ligaments utérins... Parfois inconfortables, ces manipulations ne sont jamais douloureuses: le praticien travaille avec douceur et délicatesse, quitte à progresser par étapes et sur plusieurs consultations.

ports sexuels ou encore des problèmes de hanche ou de coccyx peuvent avoir pour origine un accouchement traumatique.

Ce que peut faire l'ostéo. Il travaille sur les ligaments de l'utérus, le bassin, la vessie, les cicatrices de césarienne ou d'épisiotomie, pour ramener davantage de souplesse.

Je souffre d'endométriose

Cette maladie, responsable de vives douleurs, voit la muqueuse utérine proliférer en dehors de l'utérus. Elle touche 10% des Françaises.

Ce que peut faire l'ostéo. Il agit sur les adhérences car l'endométriose entraîne la

formation de « kystes collants » sur les trompes, les ligaments et la vessie. Ce travail d'assouplissement réduit les symptômes et améliore le confort de vie, en particulier pendant les règles.

Je désire un bébé passé 40 ans

Tomber enceinte après un certain âge est compliqué... mais pas impossible: « Tant qu'il y a une ovulation, il est techniquement possible de concevoir », rappelle Catherine Rybus.

Ce que peut faire l'ostéo. L'idée, c'est de supprimer tous les obstacles qui s'interposeraient entre l'ovule et le spermatozoïde (adhérences au niveau des trompes, tensions musculaires de l'utérus...), et de favoriser l'influx nerveux et la vascularisation afin de créer des conditions optimales pour une grossesse.

J'ai mal pendant l'amour

Il n'est jamais normal d'avoir des rapports douloureux. Pourtant, selon une étude britannique parue en janvier 2017, 73% des femmes auraient déjà souffert de dyspareunie.

Ce que peut faire l'ostéo. Ces douleurs traduisent en général un manque de mobilité au niveau de la zone intime, en lien avec une

chute, un accouchement difficile ou un traumatisme. L'ostéopathe va restaurer la mobilité et la souplesse du périnée, de l'utérus...

J'ai des fuites urinaires

On estime qu'une femme sur trois en souffrira au cours de sa vie: ce trouble hyper répandu (et qui survient surtout pendant l'effort) n'en reste pas moins tabou.

Ce que peut faire l'ostéo. En réharmonisant les organes qui composent le petit bassin, le spécialiste agit sur plusieurs facteurs potentiels: une vessie trop descendue ou des ligaments trop tendus lors de la grossesse. ●



Deux à trois séances sont nécessaires mais parfois une suffit.