



**DOUBS'TÉO**

# SÉANCES D'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie c'est quoi?  
Pour qui? Quand?





# L'OSTÉOPATHIE AU POLE FAMILLE AHSSEA

## L'OSTÉOPATHIE QU'EST-CE QUE C'EST?

L'ostéopathie est une façon de soigner les gens qui n'utilise aucun médicament ou matériel spécifique.

L'ostéopathe utilise **ses mains** et ses connaissances du corps humain pour redonner du mouvement et apporter un mieux être à chacun à tout âge de la vie (bébé, enfant, adulte, femmes enceinte personne âgée).

## POURQUOI ALLER VOIR L'OSTÉOPATHE ?

On peut le consulter pour de très nombreuses raisons : douleurs des articulations, du dos ou musculaires, troubles digestifs (maux de ventre, constipation, diarrhées...), maux de tête, troubles du sommeil, anxiété, fatigue...

- **Et pour les bébés?**

Il est conseillé d'effectuer une séance **bilan post naissance**, même lorsque tout va bien.

L'ostéopathie peut également traiter les problèmes courants suivants: coliques, régurgitations, constipation, difficulté pour tourner la tête, déformation du crâne, pleurs inconsolables, troubles du sommeil, troubles de la succion.

- **Et pour les mamans et femmes enceintes?**

Un bilan est conseillé un mois et demi **avant l'accouchement**, et dans les trois mois **après** l'accouchement.

**Pendant la grossesse**, l'ostéopathie peut traiter les problèmes digestifs et de nausées, les troubles du sommeil/humeur, les douleurs de dos, de sciatiques, les douleurs du bassin ou ligamentaires.

L'ostéopathie peut également aider lorsque le bébé n'a pas la tête en bas (certains blocages physiques chez la maman peuvent gêner le bon retournement du bébé).

# L'OSTÉOPATHIE AU POLE FAMILLE AHSSEA

## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Une séance dure environ une heure et elle est **gratuite**

- Elle est réalisée au centre, où la confidentialité sera respectée (pas de passage dans la salle de consultation, rien ne sera dit en dehors de la séance)
- La séance commence par un questionnaire où l'on peut être amené à parler des maladies, opérations, traitements que le patient a subi dans le passé.
- Ensuite le/la patient(e) se met en sous-vêtements et l'ostéopathe va effectuer avec ses mains des techniques ostéopathiques pour soulager les zones de tensions et de douleurs.
- A la demande du patient il est possible de garder ses vêtements (Penser à prévoir des vêtements souples, pas de jeans serrés!)
- Pour les bébés : penser à prévoir un change

## QUAND VIENNENT LES OSTÉOPATHES?

- Une fois par mois les lundi ou jeudi matin
- Le planning sera donné aux éducateurs avec les dates d'interventions et les horaires
- L'inscription à la séance se fait auprès des éducateurs

### EN BREF

L'ostéopathie c'est pour **tout le monde**

L'ostéopathe soigne avec les mains

les **maux quotidiens** de tous et  
des femmes **enceintes, mamans et bébés**

Les séances **durent 1h**

On s'inscrit à **vers les éducateurs** c'est **gratuit**