


# **Ostéopathie & Acouphènes : une approche globale pour apaiser les symptômes**

**Publié le 17 novembre 2022**

Les **acouphènes** se traduisent par des bruits perçus dans l'oreille (sifflements, bourdonnements...) sans source sonore extérieure. Ils peuvent être temporaires ou chroniques, et impacter la qualité de vie. **L'ostéopathie**, en complément d'un suivi médical ORL, peut contribuer à apaiser les tensions responsables et à améliorer le confort au quotidien.

## **Comprendre les acouphènes ?**

Un acouphène est un **bruit perçu dans une ou deux oreilles** (ou dans la tête), qui **ne provient pas de l'extérieur**. Il peut être continu ou intermittent, grave ou aigu.

 **Les causes peuvent être multiples** : Atteinte de l'oreille interne (traumatisme sonore, vieillissement auditif), problèmes de mâchoire ou de cervicales, troubles de la circulation ou du stress, inflammation, sinusite chronique, blocage crânien, maladie de l'oreille, tumeur (rare)

 **Important** : il est indispensable de **consulter un ORL** pour réaliser des tests auditifs et identifier la cause.

## **Quels sont les symptômes d'un acouphène.**


Les symptômes sont très variables d'une personne à l'autre, mais on retrouve souvent :

- **Sifflement, bourdonnement** ou cliquetis dans une oreille ou les deux
- Gêne pour se concentrer, dormir ou se détendre
- Irritabilité, anxiété, **fatigue**
- Parfois associés à des **douleurs cervicales** ou à une mâchoire serrée
- Dans certains cas : baisse de l'audition associée

## **L'ostéopathie pour accompagner les acouphènes ?**

**L'ostéopathie** ne soigne pas directement **l'acouphène**, mais elle agit sur les tensions et dysfonctions mécaniques qui peuvent entretenir ou aggraver les symptômes :

- Travail sur la mâchoire, les cervicales et le crâne
- Libération des tensions musculaires et ligamentaires
- Mobilité des os du crâne et du conduit auditif
- Action sur le stress et le système nerveux autonome
- Amélioration de la circulation locale et de la posture
- Diminution de la fréquence et de l'intensité des crises

 **Une approche douce et personnalisée**, souvent bénéfique en complément du suivi ORL, d'un traitement de fond ou d'un travail sur la mâchoire.

## **Conseils complémentaires pour mieux vivre avec des acouphènes**

- Éviter les bruits trop forts (casque, bouchons si besoin)
- Limiter le stress et favoriser un bon sommeil
- Pratiquer la relaxation, la respiration ou une activité apaisante
- Consulter un orthophoniste ou un kiné si problème de mâchoire
- Adapter son environnement pour réduire l'hypervigilance auditive

## **À Levallois-Perret, une ostéopathe qui accompagne les personnes souffrant d'acouphènes**

Vous êtes concernés par des bruits persistants dans l'oreille ou une gêne auditive ? L'ostéopathie peut vous aider à soulager ces inconforts et à retrouver un mieux-être au quotidien.

*L'ostéopathie ne remplace pas une consultation médicale. En cas de trouble de l'audition ou d'aggravation des symptômes, consultez un médecin.*

[https://www.instagram.com/p/CIEQHyLIHD3/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/CIEQHyLIHD3/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)