

Ostéopathie & Crise hémorroïdaires : soulager sans tabou, prévenir avec bienveillance

Publié le 18 avril 2023

Les **crises hémorroïdaires** sont fréquentes et souvent taboues. Elles peuvent pourtant entraîner une gêne importante au quotidien : **douleurs**, démangeaisons, inconfort à la position assise... **L'ostéopathie**, sans jamais intervenir directement sur la zone hémorroïdaire, peut accompagner efficacement les patients pour soulager les symptômes et prévenir les récurrences.

Comprendre les crises hémorroïdaires

Les **hémorroïdes** correspondent à une **dilatation anormale des veines** situées dans la muqueuse de l'anus et du rectum. Les crises peuvent être **occasionnelles ou chroniques**, et sont souvent déclenchées ou aggravées par certains facteurs : Constipation ou efforts à la défécation, grossesse et accouchement, faiblesse du périnée, certaines postures ou pratiques sportives, alimentation irritante, stress chronique etc.

 Les **crises** peuvent être **internes** ou **externes** et se manifestent par :

- **Sensation de pesanteur** ou de gêne au niveau anal
- **Douleur à la défécation**, ou lors de l'activité physique
- **Démangeaisons, sensation de chaleur**
- **Inconfort** en position assise prolongée
- Parfois, **petits saignements** ou **gonflements localisés**

Quel est le rôle de l'ostéopathie dans les crises hémorroïdaires ?

L'ostéopathie **ne traite pas directement la zone hémorroïdaire**, mais peut agir efficacement en **soutien circulatoire, digestif et postural** :

- **Améliorer la circulation veineuse et lymphatique** pour réduire la stase sanguine
- **Diminuer la pression dans la zone pelvienne** par une mobilisation du bassin, du diaphragme et des viscères
- **Rééquilibrer les pressions abdominales** (utile en cas de constipation ou faiblesse du périnée)
- **Travailler la sphère viscérale**, notamment en lien avec les troubles du transit
- **Apaiser le stress**, qui peut aggraver les symptômes

 **Chaque séance est adaptée** au patient et à ses symptômes. L'approche globale de l'ostéopathie permet de travailler à distance de la zone sensible, en douceur et en respectant le confort de la personne.

Conseils complémentaires pour limiter les crises

- Favoriser une **alimentation riche en fibres** pour lutter contre la **constipation**
- **Boire** suffisamment d'eau au quotidien
- Aller à la selle sans forcer, dès que le besoin se fait sentir
- Éviter la position assise prolongée ou adopter un coussin adapté
- Gérer son **stress** et pratiquer une **activité physique** douce régulière

À Levallois-Perret, une ostéopathe à votre écoute pour prévenir les crises hémorroïdaires

Vous êtes sujet(te) à des crises hémorroïdaires douloureuses ou récurrentes ? Une prise en charge ostéopathique douce et globale peut vous aider à soulager l'inconfort et à limiter les récurrences, en complément de votre suivi médical.

L'ostéopathie ne remplace pas une consultation médicale ou proctologique. En cas de douleur aiguë, de saignements fréquents ou de doute sur le diagnostic, parlez-en à votre médecin.

https://www.instagram.com/p/CrLyu8mlbp_/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==