

Ostéopathie & Cystite : prévenir et apaiser naturellement les infections urinaires

Publié le 22 mai 2023

La **cystite** est une **infection urinaire** fréquente, touchant majoritairement les femmes. Elle peut devenir récurrente, inconfortable et affecter la qualité de vie. En complément du traitement médical, l'ostéopathie peut jouer un rôle dans la prévention et le soulagement des symptômes, en agissant sur les causes fonctionnelles.

Comprendre la cystite

La cystite est une inflammation de la vessie, souvent liée à la **présence de bactéries** dans les urines. Elle constitue la forme la plus courante des infections urinaires. Elle peut survenir dans différents contextes :

- **Grossesse** : modifications hormonales et compression de la vessie
- **Ménopause** : baisse d'œstrogènes
- **Incontinence urinaire**
- **Prolapsus génital ou urinaire** : mauvaise vidange de la vessie
- **Mauvaise hygiène urinaire ou intime**

 Les **symptômes** sont souvent très caractéristiques :

- **Brûlure** ou douleur pendant la miction
- **Envie fréquente et urgente d'uriner**, en petites quantités
- **Sensation de pesanteur, douleurs** dans le bas-ventre, le bassin ou le pubis
- **Urines troubles**, parfois malodorantes, avec ou sans traces de sang

Quel est le rôle de l'ostéopathie dans la prise en charge de la cystite ?

L'ostéopathie propose une approche **manuelle, préventive et complémentaire**, particulièrement utile dans les cas de cystites récidivantes ou fonctionnelles :

- **Amélioration du drainage veineux et lymphatique** : aide à l'élimination des déchets organiques
- **Travail sur le bassin** (os, muscles, viscères) pour améliorer la mobilité et favoriser le bon fonctionnement de la vessie
- **Action sur la zone lombaire et le système nerveux autonome** : régulation des fonctions urinaires

 **Chaque prise en charge est adaptée à la patiente**, selon ses antécédents, son mode de vie et ses symptômes. L'ostéopathie peut s'inscrire dans un suivi pluridisciplinaire, notamment en cas de troubles hormonaux, digestifs ou gynécologiques associés.

Conseils complémentaires pour prévenir les cystites

- **Boire suffisamment d'eau** chaque jour
- **Uriner après les rapports sexuels**
- **Avoir une bonne hygiène intime**, sans excès de lavage
- **Traiter les troubles du transit** (constipation notamment)
- **Porter des vêtements confortables**, non compressifs au niveau pelvien

À Levallois-Perret, une ostéopathe à votre écoute pour prévenir les cystites récidivantes

Vous souffrez de cystites fréquentes ou souhaitez mieux les prévenir ? Une approche ostéopathique douce et ciblée peut vous aider à retrouver un meilleur confort urinaire et à limiter les récurrences.

L'ostéopathie ne remplace pas un traitement médical ou antibiotique en cas d'infection urinaire. En présence de fièvre ou de douleurs persistantes, consultez rapidement un professionnel de santé.

https://www.instagram.com/p/Csji4HDIM7O/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==