

Ostéopathie & Endométriose : un accompagnement doux et global

Publié le 28 mars 2024

L'**endométri**ose touche environ 1 femme sur 10 en âge de procréer. Cette maladie encore mal connue entraîne des douleurs chroniques et impacte fortement la qualité de vie. L'ostéopathie, bien qu'elle ne guérisse pas l'endométri

Comprendre l'endométri

L'endométri

- **Dysménorrhées** : douleurs intenses pendant les règles
- **Ménorragies et métrorragies** : règles abondantes et saignements hors cycles
- **Douleurs pendant les rapports** (dyspareunies)
- **Troubles digestifs** : ballonnements, transit perturbé
- **Fatigue chronique** liée aux douleurs
- **Douleurs dorsales ou lombaires**

Quel est le rôle de l'ostéopathie dans l'endométri

L'ostéopathie n'a pas vocation à poser un diagnostic ni à remplacer un traitement médical. En revanche, elle agit en complément pour :

- **Libérer les tensions musculaires et viscérales** qui aggravent les douleurs
- **Améliorer la mobilité des tissus** autour des zones atteintes
- **Soutenir la circulation sanguine et lymphatique**
- **Diminuer le stress**, améliorer la qualité du sommeil et lutter contre la fatigue

Chaque séance est **personnalisée** : l'approche globale permet d'agir localement et à distance, pour une prise en charge complète et adaptée.

Conseils complémentaires pour mieux vivre avec l'endométri

- **Adopter une alimentation anti-inflammatoire** : limiter le gluten, les sucres raffinés, et favoriser les oméga-3, les fruits et légumes riches en antioxydants
- **Bouger en douceur** : yoga, stretching, pilâtes, marche...
- **Recourir à des approches naturelles** : phytothérapie, bouillottes, sophrologie, acupuncture...
- **Accompagnement psychologique** : en cas de besoin, un soutien émotionnel peut être précieux

À Levallois-Perret, une ostéopathe formée à l'accompagnement de l'endométri

Vous êtes concernées par cette pathologie ? Une approche ostéopathique douce peut vous aider à mieux gérer vos douleurs et améliorer votre confort de vie.

Une consultation en ostéopathie ne remplace pas celle du médecin. En cas de doute sur votre état de santé et pour poser un diagnostic demandez un avis médical.

https://www.instagram.com/p/C5ENuoXoDqA/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==