

# Ostéopathie en Entreprise : Une Solution pour le Bien-être des Employés

Publié le 19 février 2024

En France, les **troubles musculo-squelettiques** (TMS) représentent 87 % des maladies professionnelles ! En adoptant des mesures préventives et en offrant des conseils ergonomiques, **l'ostéopathie** aide à réduire les douleurs liées aux **TMS**. De plus, elle améliore **l'état de santé psychologique** des **salariés** en diminuant le **stress et l'anxiété**. Découvrez comment l'ostéopathie peut jouer un rôle clé dans le bien-être au travail.

## Comprendre les TMS

Les **troubles musculo-squelettiques** (TMS) sont des affections qui touchent les **articulations**, les **muscles**, les **tendons**, les **nerfs** et les structures **vasculaires**. Ils sont souvent causés par des mouvements répétitifs, des **postures inconfortables**, ou des efforts excessifs, fréquemment rencontrés dans le cadre **professionnel**. Les symptômes varient d'une personne à l'autre mais incluent fréquemment :


- **Douleurs** : Souvent ressenties dans les articulations, les muscles ou les tendons.
- **Raideurs** : Difficulté à effectuer certains mouvements ou à maintenir certaines postures.
- **Engourdissements et fourmillements**
- **Faiblesses musculaires**

Les **TMS** sont souvent le résultat d'une combinaison de facteurs, parmi lesquels :


- **Postures inadéquates** et sédentarité
- **Mouvements répétitifs**
- **Efforts excessifs**
- **Environnement de travail** : Un espace de travail mal conçu ou mal équipé peut contribuer à l'apparition des **TMS**.

## Quel est le rôle de l'ostéopathie en entreprise ?

L'ostéopathie **n'a pas vocation à poser un diagnostic** ni à remplacer un traitement médical. En revanche, elle prodigue des **soins personnalisés** visant à soulager les **douleurs**, améliorer la **mobilité** et prévenir les **récidives**. En combinant des **techniques manuelles** et des **conseils ergonomiques**, l'ostéopathie aide à restaurer l'équilibre du corps et à promouvoir un environnement de **travail** plus sain.

 Pour le **salarié** l'ostéopathie offre plusieurs **avantages** :

- **Préventif** : Agir avant l'apparition de **TMS** et autres troubles
- **Curatif** : Réduire les **douleurs** liées à l'**activité professionnelle**
- **Bien-être** : Favorise un meilleur **état d'esprit**, améliore le **bien-être général** et réduit le **stress**

 Pour l'**employeur**, intégrer l'ostéopathie en **entreprise** présente des **bénéfices significatifs** :

- **Diminution des arrêts de travail** : Contribue à réduire les absences pour raisons médicales
- **Hausse de la productivité**
- **Meilleur climat social** : Réduction du turn-over

## À Levallois-Perret, une ostéopathe formée à l'accompagnement en entreprise

Vous êtes concernés par les TMS ? 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/C3ihcrWrVEQ/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/C3ihcrWrVEQ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)