

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==