

# Ostéopathie & Lombalgies : soulager le bas du dos en douceur

Publié le 26 octobre 2022

La **lombalgie** désigne une douleur localisée dans le bas du dos, souvent décrite comme un « mal aux reins ». Elle peut survenir brutalement (forme aiguë) ou s'installer progressivement (forme chronique), et toucher toute personne à différents moments de sa vie. **L'ostéopathie** permet une prise en charge globale pour soulager les **douleurs**, restaurer la mobilité et prévenir les récurrences.

## Comprendre la lombalgie ?

La **lombalgie** peut avoir plusieurs origines : Traumatismes ou faux mouvements, troubles digestifs ou douleurs viscérales, pathologies inflammatoires ou dégénératives, contractions musculaires prolongées, douleurs projetées : sciatique, cruralgie...

Selon les cas, elle peut être aiguë (survenue brutale) ou chronique (persistante), parfois associée à des signes neurologiques.

## Quels sont les symptômes d'une lombalgie ?

Les symptômes sont très variables d'une personne à l'autre, mais on retrouve souvent :

- Douleur en barre ou en point localisée dans la région lombaire
- Raideur au réveil ou après une période d'inactivité
- Douleur augmentée par certains mouvements, le port de charge ou la station prolongée
- Sensation de tension ou de blocage dans le bas du dos
- Parfois irradiation dans les fesses, les cuisses ou jusqu'aux jambes / pieds
- Fatigue musculaire ou gêne à la marche

## L'ostéopathie pour accompagner la lombalgie ?

Une **consultation** précoce permet de **diminuer** rapidement la **douleur**, éviter la chronicisation et restaurer la mobilité articulaire, la souplesse musculaire. Prendre en charge le corps dans sa globalité limitera les compensations (tensions viscérales, posturales, boiterie ...). Importance de réorienter si besoin vers un médecin en cas de signes de gravité.

**L'ostéopathe** agit de manière ciblée et globale :

- Travail sur les **tensions musculaires** et articulaires
- Mobilisation du bassin, du diaphragme, de la colonne vertébrale et d'autres zones à distance.
- Relâchement des zones viscérales parfois impliquées
- Action sur le stress
- Amélioration de la posture et du schéma corporel

 **Une prise en charge précoce** permet souvent d'éviter que la douleur ne s'installe durablement. L'ostéopathe adapte la séance à la douleur, à l'intensité de la crise et à votre confort.

## Conseils complémentaires pour prévenir les lombalgies

- En phase aiguë : appliquer du chaud, s'étirer doucement, se masser, éviter les mouvements brusques
- Au quotidien : Fléchir les genoux pour se baisser, alterner les positions assises/debout, bouger régulièrement si vous êtes au bureau, maintenir une activité physique adaptée

## À Levallois-Perret, une ostéopathe formée à la prise en charge des douleurs lombaires

Vous souffrez de douleurs dans le bas du dos, après un effort ou sans raison apparente ? N'attendez pas que la douleur s'installe pour consulter.

*L'ostéopathie ne remplace pas une consultation médicale. En cas de douleurs intenses ou persistantes, de fièvre ou de signes neurologiques consultez votre médecin.*

[https://www.instagram.com/p/CkL25LfBhA/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CkL25LfBhA/?utm_source=ig_web_copy_link)