

Ostéopathie & Maux de tête : soulager les tensions pour retrouver un confort durable

Publié le 13 octobre 2022

Les maux de tête, qu'il s'agisse de **céphalées** ou de **migraines**, touchent une grande partie de la population. Intenses ou diffus, occasionnels ou chroniques, ils peuvent fortement impacter la qualité de vie. **L'ostéopathie** peut aider à en diminuer la fréquence et l'intensité, en traitant les tensions qui en sont à l'origine.

Maux de tête : céphalées et migraines ?

Il existe plusieurs types de maux de tête :

- Les **céphalées** sont souvent diffuses, d'intensité légère à modérée, et peuvent durer plusieurs jours.
- Les **migraines** sont plus intenses, souvent localisées d'un seul côté (hémicrâne), pulsatives et associées à des symptômes comme nausées, photophobie ou phonophobie.

👉 Les origines peuvent être variées : Tensions musculo-squelettiques (nuque, épaules, mâchoires...), troubles hormonaux, digestifs ou ORL, stress, fatigue, troubles du sommeil, traumatisme, choc émotionnel, facteurs environnementaux : bruit, lumière, écrans, etc.

Quels sont les symptômes fréquents ?

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

- **Douleur** localisée ou diffuse (frontal, temporal, occipital...)
- Sensation de pression ou de pulsation
- **Nausées**, troubles digestifs
- Hypersensibilité à la lumière ou au bruit
- Raideur de la nuque, sensation de tête lourde
- **Fatigue**, irritabilité, troubles du sommeil

Quel est le rôle de l'ostéopathie ?

L'ostéopathie agit sur les causes mécaniques et fonctionnelles des maux de tête :

- Relâchement des tensions musculaires (nuque, épaules, crâne...)
- Mobilité des structures crâniennes et cervicales
- Réduction du stress et amélioration du sommeil
- Rééquilibrage global du corps et meilleure vascularisation

👉 L'approche est globale, **douce**, et **adaptée** à chaque patient selon son terrain, ses antécédents et la fréquence des crises. Plusieurs séances peuvent être nécessaires pour un effet durable.

Conseils complémentaires pour limiter les maux de tête

- Bien **s'hydrater** tout au long de la journée
- Privilégier un **sommeil** réparateur et régulier
- Réduire les expositions prolongées aux écrans
- Pratiquer une activité physique
- Diminuer le **stress** par des techniques de respiration ou de relaxation
- Éviter facteurs déclenchants connus (chaleur, odeur, lumière trop intense ...)

À Levallois-Perret, une ostéopathe formée à la prise en charge des maux de tête

Vous êtes concernés par des migraines fréquentes ? L'ostéopathie peut vous aider à retrouver plus de confort au quotidien.

L'ostéopathie ne remplace pas une consultation médicale. En cas de douleurs, persistantes, soudaines ou inhabituelles, consultez votre médecin.

https://www.instagram.com/p/CjpVdBTI0mS/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==