


Ostéopathie & RGO : une solution douce pour retrouver du confort digestif

Publié le 02 juin 2023

Le **reflux gastro-œsophagien (ou RGO)** se manifeste par la remontée d'acide gastrique de l'estomac vers l'œsophage. Il peut entraîner des **brûlures**, des **douleurs digestives** ou des gênes nocturnes. Quand il ne nécessite pas d'examen complémentaire, **l'ostéopathie** peut être une approche complémentaire efficace pour en soulager les symptômes et réduire leur fréquence.

Comprendre le RGO

Le **RGO** est souvent causé par un mauvais fonctionnement du **clapet œsophagien (cardia)**, situé entre l'estomac et l'œsophage, qui ne se referme pas correctement. Plusieurs facteurs peuvent favoriser l'apparition du reflux comme une pression abdominale trop importante (grossesse, surpoids), une hernie hiatale, la prise d'anti-inflammatoires, une hypersensibilité de la muqueuse œsophagienne, le stress ou certains aliments et modes de vie.

 Les **symptômes** sont digestifs mais parfois discrets ou atypiques :


- **Brûlures rétrosternales (pyrosis), remontées acides** sans nausées ni vomissements
- Gêne aggravée en position allongée
- **Douleurs épigastriques**
- Parfois **toux nocturne**

Quelques **facteurs favorisent les remontées acides** tels que : les aliments irritants ou acides (café, alcool, épices...), le port de vêtements trop serrés, les repas copieux ou pris trop rapidement, la position allongée juste après avoir mangé etc.

Quel est le rôle de l'ostéopathie dans le RGO ?

L'ostéopathie offre une approche manuelle et globale pour accompagner les patients souffrant de reflux, notamment lorsque le reflux est **fonctionnel** (sans anomalie organique détectée) :

- **Travail sur les tensions viscérales et amélioration de la mobilité** des structures autour de l'estomac et de l'œsophage
- **Action sur le système nerveux autonome**, pour réguler les sécrétions gastriques
- **Diminution du stress**, souvent impliqué dans l'aggravation des symptômes
- Objectif : **réduire la fréquence et l'intensité des crises**

 **Chaque prise en charge est individualisée**, en tenant compte des antécédents, des symptômes digestifs et du mode de vie. L'ostéopathie peut s'intégrer dans un accompagnement global avec le médecin traitant, le gastro-entérologue ou un diététicien.

Conseils complémentaires pour mieux vivre avec un RGO

- Surélever la tête de lit
- Manger lentement et en petites quantités, réduire les aliments acides ou irritants
- Éviter les vêtements trop serrés
- Adopter de bons réflexes hygiéno-diététiques
- Apprendre à gérer son stress et son sommeil

À Levallois-Perret, une ostéopathe à votre écoute dans le cadre d'un RGO

Vous souffrez de brûlures d'estomac ou de gênes digestives ? Une prise en charge ostéopathique peut vous aider à apaiser vos symptômes et à retrouver un confort digestif durable.

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/Cs-bqProZo/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==