

Ostéopathie & SOPK : un accompagnement global pour soulager les symptômes

Publié le 19 juin 2023

Le **Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK)** est un trouble hormonal. Il peut impacter le **cycle menstruel**, la fertilité, le poids ou encore la pilosité. **L'ostéopathie**, en complément d'un suivi médical adapté, peut soulager certains symptômes et améliorer la qualité de vie.

Comprendre le SOPK

Le SOPK est un **trouble endocrinien** impliquant un déséquilibre hormonal, souvent accompagné de la présence de **nombreux follicules dans les ovaires**. Il peut avoir des **causes multiples** : génétiques ou environnementales (perturbateurs endocriniens, alimentation...).

Le **diagnostic est souvent tardif**, reposant sur un interrogatoire gynécologique, une échographie et des analyses hormonales.

 Ce syndrome touche environ **1 femme sur 10**.

 Les **symptômes** varient d'une femme à l'autre mais incluent fréquemment :

- Cycles menstruels longs ou absents
- Difficulté à perdre du poids, prise de poids rapide
- Acné, pilosité excessive, chute de cheveux
- Prise de poids, baisse de libido, troubles de l'humeur, ostéoporose ...
- Fatigue chronique, troubles de l'humeur
- Douleurs de règles et parfois rapports sexuels douloureux, baisse de la fertilité ...

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

L'ostéopathie propose un accompagnement complémentaire visant à :

- **Soulager les symptômes associés**, en tenant compte de chaque profil
- **Travailler la mobilité de la zone pelvienne** (organes, diaphragme, bassin, lombaires...)
- **Améliorer la circulation sanguine et lymphatique** pour favoriser l'équilibre hormonal
- **Agir sur le système nerveux autonome**, pour diminuer le stress et les tensions
- **Redonner de la mobilité globale**, en lien avec la respiration, le système digestif ou le cycle menstruel

 **Chaque prise en charge est personnalisée**, selon les symptômes, les antécédents et les besoins de la patiente. L'ostéopathie peut s'intégrer dans un **suivi pluridisciplinaire** : diététique, accompagnement psychologique, gynécologique, médicamenteux...

Conseils complémentaires pour mieux vivre avec le SOPK

- **Avoir une alimentation équilibrée et anti-inflammatoire**
- **Bouger régulièrement**, avec des activités douces comme la marche, le yoga, le pilâtes
- **Gérer le stress**, qui peut aggraver les symptômes
- **S'écouter et respecter son rythme** : chaque corps est différent

À Levallois-Perret, une ostéopathe à votre écoute dans le cadre du SOPK

Vous vivez avec un SOPK diagnostiqué ou suspecté ? Une approche ostéopathique douce et globale peut vous aider à mieux comprendre votre corps, soulager les inconforts et retrouver un équilibre 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/CtrMtIzoe5g/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==