

# Ostéopathie & Sinusite chronique : libérer les tensions pour mieux respirer

Publié le 09 mai 2023

La **sinusite chronique** est une inflammation persistante des sinus, souvent liée à une mauvaise évacuation du mucus ou à un terrain allergique ou infectieux. Elle peut provoquer des **douleurs récurrentes au visage**, une **fatigue** importante et altérer la qualité de vie. **L'ostéopathie** peut accompagner les patients en soulageant les symptômes et en favorisant le drainage des sinus.

## Comprendre la sinusite chronique

La sinusite est une **inflammation des sinus** qui empêche leur bon drainage. Cela provoque une **stagnation du mucus**, favorisant les infections et les douleurs. Il existe **quatre types de sinus** : maxillaires, frontaux, ethmoïdaux et sphénoïdaux. La sinusite peut toucher un ou plusieurs de ces sinus. Les causes peuvent être multiples :

- Rhume, humidité, pollution
- Blocage mécanique ou tension crânienne
- Infection virale ou bactérienne, allergies
- Problèmes dentaires
- Anomalies anatomiques

 Les **symptômes** sont souvent localisés, mais peuvent avoir un retentissement général :

- **Douleurs localisées** : front, pommettes, yeux, racine du nez...
- Sensation accrue en penchant la tête en avant
- **Nez bouché ou écoulement nasal** constant, **maux de tête** fréquents
- Altération de l'odorat ou du goût, **éternuements**, fatigue et parfois : fièvre modérée

## Quel est le rôle de l'ostéopathie dans la sinusite chronique ?

L'ostéopathie ne remplace pas un traitement médical en cas d'infection, mais elle peut **soulager les symptômes** et **favoriser un meilleur drainage** des sinus :

- **Relâchement des tensions crâniennes et faciales** (mobilisation des os du crâne et du visage)
- **Amélioration de la mobilité cervicale** pour optimiser la circulation locale
- **Traitement global des restrictions** pouvant perturber l'équilibre général
- **Drainage des sinus** par des techniques manuelles douces
- **Soutien du système immunitaire** et diminution de la fatigue

 **Chaque séance est personnalisée**, en fonction du type de sinusite, des antécédents du patient et des zones de tension identifiées. L'approche globale de l'ostéopathie permet de travailler à distance sur les causes, tout en soulageant localement les symptômes.

## Conseils complémentaires pour mieux vivre avec une sinusite chronique

- **Aérer** son intérieur chaque jour
- **Humidifier l'air si besoin** (notamment en hiver)
- **Se laver le nez** régulièrement
- **Limiter l'exposition à la pollution et aux allergènes**

## À Levallois-Perret, une ostéopathe à votre écoute pour prévenir les sinusites récidivantes

Vous êtes concernés par les sinusites chroniques ? L'ostéopathie peut vous aider à relâcher les tensions et favoriser un meilleur drainage pour retrouver du confort au quotidien.

*L'ostéopathie ne remplace pas un traitement médical. En cas de doute, d'aggravation des symptômes ou de fièvre persistante, consultez votre médecin.*

[https://www.instagram.com/p/CsBRLmGrldt/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZ](https://www.instagram.com/p/CsBRLmGrldt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZ)  
A==