

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 récurrentes

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
A==