

DR MARC PÉREZ

Médecin ostéopathe

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

SOULAGEZ VOUS-MÊME

VOS DOULEURS

AVEC L'OSTÉOPATHIE

- **Dos, cou, genou, hanche, coude, épaule...**
9 programmes ciblés et efficaces
en seulement 10 jours
- **6 techniques simples et expliquées**
pas à pas pour agir : massages, mobilisations,
étirements, raccourcissements, yoga et gymnastique
- **De nombreux exercices à pratiquer au quotidien**

BONUS
4 vidéos
pour expliquer
les gestes
à réaliser



SOULAGEZ VOUS-MÊME **VOS DOULEURS** AVEC L'OSTÉOPATHIE

Mal au dos, à la hanche, au genou, au coude, à l'épaule, au poignet... nous sommes tous un jour ou l'autre concernés par ces douleurs qui peuvent, si on ne les traite pas, devenir chroniques. Si la consultation d'un médecin s'avère indispensable dans certains cas, il est également important d'apprendre les bons gestes et les bons réflexes, pour prolonger le traitement ou prévenir les récurrences.

Fruit de trente années d'exercice de la médecine du sport et de la médecine ostéopathe, ce livre propose une « méthode auto-ostéopathe antidouleur », protocole original et efficace pour soulager soi-même ses douleurs grâce à six techniques douces. Il délivre des ordonnances santé simples pour traiter les 9 zones de douleurs musculo-squelettiques les plus fréquentes.

Au programme :

- **des infos utiles** pour comprendre l'origine de vos douleurs ;
- **des conseils généraux** pour améliorer votre hygiène de vie et agir en prévention ;
- **des autotraitements** sur mesure de 10 jours à pratiquer chez vous, en fonction de la zone douloureuse.

**DITES STOP AUX DOULEURS QUI VOUS GÂCHENT LA VIE
GRÂCE À CETTE MÉTHODE, VÉRITABLE PASSEPORT ANTIDOLEUR !**

Le **Dr Marc Pérez** pratique depuis plus de 30 ans la médecine du sport et la médecine manuelle ostéopathe à l'Hôtel Dieu et dans son cabinet de Paris (XIX^e arrondissement).

Alix Lefief-Delcourt est journaliste pour de nombreux médias et l'auteur de best-sellers aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0370-3



18 euros
Prix TTC France

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

Le D^r Marc Pérez est médecin du sport, attaché dans le service de médecine physique et rééducation de l'Hôtel-Dieu à Paris. Sa pratique est orientée vers les médecines naturelles (acupuncture, mésothérapie, auriculothérapie, phytothérapie, aromathérapie). Il est spécialiste de médecine du sport et médecin ostéopathe. Il est enseignant, moniteur et responsable technique pour le Diplôme interuniversitaire (DIU) de Médecine manuelle ostéopathique (MMO) à l'université Paris-Descartes. Il enseigne également à l'AIRAS (Associazione italiana per la ricerca e l'aggiornamento scientifico) de Venise-Padova, en Italie, et à l'ECMOM (Escuela clinica de medicina ortopédica manual) de Benidorm, en Espagne.

Son site : www.osteopathe.net

D'ALIX LEFIEF-DEL COURT, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Se soigner au naturel : mode d'emploi, c'est malin, 2016.

Ma bible des aliments qui soignent, 2016.

Les meilleurs remèdes santé d'antan, c'est malin, 2016.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur sur notre site :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Treve, Dominique Bruneton

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0370-3

DR MARC PÉREZ

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

SOULAGEZ VOUS-MÊME VOS DOULEURS AVEC L'OSTÉOPATHIE



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

PRÉFACE DU DR RAFAL	5
PRÉFACE DU DR MAIGNE	7
INTRODUCTION	9
PARTIE 1. LES GRANDS PRINCIPES DE MA MÉTHODE	
AUTO-OSTÉO-ANTIDOULEUR	15
1. SAVOIR IDENTIFIER SA DOULEUR : LES 10 QUESTIONS CLÉS	17
2. AUX ORIGINES DE LA DOULEUR...	23
3. L'OSTÉOPATHIE ET AUTRES TECHNIQUES DE MA MÉTHODE	35
4. ALIMENTATION ET HYGIÈNE DE VIE : 8 BONS RÉFLEXES	
ANTIDOULEUR À ADOPTER	71
PARTIE 2. 9 AUTO-TRAITEMENTS POUR SOULAGER LA DOULEUR	81
1. LES CERVICALES (LE COU)	83
2. LES DORSALES (ET LE THORAX)	103
3. LES LOMBAIRES	117
4. LA HANCHE	149
5. LE GENOU	171
6. LA CHEVILLE ET LE PIED	187
7. L'ÉPAULE	205
8. LE COUDE	221
9. LE POIGNET ET LA MAIN	235
CONCLUSION	249
REMERCIEMENTS	251
BIBLIOGRAPHIE	253
TABLE DES MATIÈRES	255

PRÉFACE

DU DR RAFAL

Au début des années 1980, dans une célèbre émission satyrique de France Inter, « Le tribunal des flagrants délires », l’avocat interprété par Luis Rego avait, je cite de mémoire, une magnifique formule pour défendre son pseudo-client (artiste, écrivain, chanteur...) face à l’impitoyable (!) procureur Pierre Desproges : « Monsieur le président, Monsieur le procureur, j’ai trouvé ce livre tout à fait remarquable, d’ailleurs je ne l’ai pas lu pour ne pas être influencé... » Bien que grand amateur de ce rendez-vous quotidien que je ne ratais sous aucun prétexte, je n’ai pas suivi cet exemple. Je me suis en effet précipité sur l’ouvrage du D^r Marc Pérez que j’ai trouvé en tout point épatant mais après l’avoir dévoré avec curiosité, gourmandise et infiniment de plaisir.

J’ai toujours apprécié la bonhomie et la chaleur communicative de cet ancien rugbyman du Sud-Ouest, mais également la curiosité qui l’a poussé lui, médecin du sport-ostéopathe – ce qui aurait pu suffire à son bonheur –, à élargir sa palette, à s’intéresser et à intégrer dans sa pratique plusieurs autres méthodes (homéopathie, phytothérapie, mésothérapie, micronutrition...) qualifiées successivement par les médias de parallèles, douces, naturelles... et enfin

de MAC (médecines alternatives et complémentaires), ce qui correspond à la réalité du terrain et à son mode d'exercice singulier.

Et si l'ostéopathie continue, certes de moins en moins, à faire peur et à être critiquée par quelques esprits chagrins, elle n'en reste pas moins une des méthodes médicales les plus sûres qui soient, *a fortiori* lorsqu'elles sont exercées par un sage comme Marc Pérez. Et je me demande qui mieux que lui, à la fois acteur et enseignant, avec sa pédagogie et son sens aigu de la communication, sa paluche et ses doigts entraînés, ses connaissances et le recul sur ces dernières, pouvait nous proposer ce type d'ouvrage pratique agréablement illustré, qui non seulement nous explique l'ostéopathie avec simplicité, ce qui est déjà une gageure, mais nous permet également de nous familiariser et de nous soulager avec quelques exercices d'automassages, d'étirements, de petites mobilisations et de pincements que nous avons tous eu envie d'effectuer un jour ou l'autre, qu'il nous propose et nous rend faciles à exécuter, en toute sécurité, pour notre plus grand bien.

Qu'il en soit ici remercié par son premier lecteur-utilisateur.

Soulagez vous-même vos douleurs avec l'ostéopathie, LE livre à dévorer et à pratiquer au quotidien.

DOCTEUR SERGE RAFAL

Le Dr Serge Rafal est omnipraticien, spécialiste des médecines douces et auteur de nombreux ouvrages à succès, dont Ben mon côlon !, éditions Leduc.s.

PRÉFACE

DU DR MAIGNE

Je connais le D^r Marc Pérez depuis 15 ans, plus précisément depuis qu'il a intégré notre service de médecine physique et réadaptation de l'Hôtel-Dieu à Paris. Passionné par l'enseignement de la médecine manuelle-ostéopathie (c'est le nom officiel de l'ostéopathie pratiquée par des médecins), heureux de former de jeunes confrères, il ne pouvait pas ne pas écrire un livre destiné, cette fois, aux patients.

C'est maintenant chose faite avec ce livre « antidouleur » et sa méthode d'« auto-ostéopathie ». Nous sommes ici dans un ouvrage de vulgarisation, écrit avec des mots simples à la portée de tous. Il est divisé en deux parties. La première donne des informations et des conseils d'ordre général pour les douleurs de cou, de dos ou de membres issus de son expérience. La seconde partie est plus originale puisqu'il y présente cette technique d'« auto-ostéopathie » qu'il a mise au point et qui consiste en des manœuvres et exercices variés déclinés jour après jour, en commençant par des automassages, puis des étirements, des raccourcissements et des mobilisations et, pour terminer, du yoga et de la gymnastique. L'ensemble se déroule sur dix jours en moyenne.

Cette façon originale et pratique de présenter l'enchaînement de techniques manuelles et ostéopathiques à l'usage des douloureux du dos fait tout l'intérêt de ce livre, à qui nous souhaitons un beau succès.

DOCTEUR JEAN-YVES MAIGNE

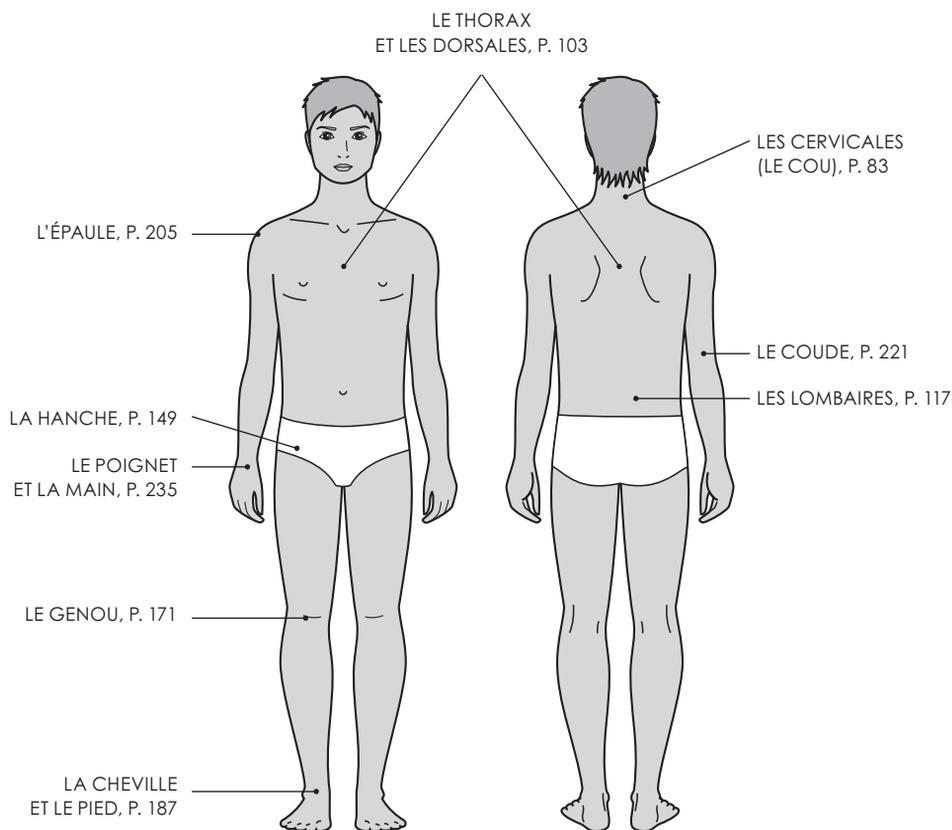
Le docteur Jean-Yves Maigne est professeur au Collège de Médecine des Hôpitaux de Paris et responsable du service de médecine physique de l'Hôtel-Dieu, à Paris.

INTRODUCTION

Ce livre est né de trente années d'exercice de la médecine du sport et de la médecine manuelle ostéopathique à l'Hôtel-Dieu et dans mon cabinet parisien, où j'exerce, en plus, l'acupuncture et l'auriculothérapie. Le diagnostic grâce à l'écoute, l'examen et le traitement manuel que je pratique apportent un vrai soulagement, mais mes patients sont souvent très demandeurs de conseils, techniques et exercices qu'ils pourront pratiquer chez eux pour diminuer la douleur en attendant l'intervention du médecin ou pour prolonger le traitement et prévenir les récurrences. Il existe actuellement un véritable engouement pour la médecine naturelle et la médecine ostéopathique. Nombre de mes patients constatent également que les traitements manuels que je dispense en cabinet ne font pas tout. Sans une gymnastique adéquate et des conseils de prévention, les résultats ne durent pas et les récurrences sont fréquentes, provoquant une chronicité et un enkystement des douleurs.

De nombreux ouvrages traitent des automassages seuls, du stretching seul, du yoga seul... mais aucun ne rassemble les diverses solutions en fonction de la zone douloureuse. C'est l'objectif de cet ouvrage qui traite de tout le système squelettique, colonne et membres, et pas seulement le fameux mal de dos ou « mal du siècle ». J'ai choisi

de vous livrer dans cet ouvrage **mes ordonnances santé pour traiter les 9 zones de douleur ou de troubles musculosquelettiques (TMS)** que je traite le plus souvent.



Il suffit d'aller au chapitre correspondant à votre douleur pour découvrir l'autotraitement correspondant. Celui-ci fonctionne si la douleur est faible et supportable. Et même après un traitement médical pour prolonger les conseils donnés lors de la consultation, souvent basée en trop grande partie sur l'imagerie moderne (radio, IRM, scanner) et bâclée par manque de temps.

À noter !

Ce livre ne traite que des douleurs d'origine musculosquelettique, et pas des douleurs suivantes, heureusement moins fréquentes :

- Douleurs organiques
- Rhumatismes inflammatoires
- Fractures
- Tumeurs
- Infections...

**UN TROUBLE MUSCULO-SQUELETTIQUE (TMS),
QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Sous le terme général de TMS sont regroupées diverses pathologies qui touchent les structures situées à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments, bourses séreuses... Les plus courants sont les lombalgies, les tendinites, les douleurs articulaires... Ils résultent le plus souvent d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps et les contraintes ou sollicitations auxquelles il doit faire face : mauvaises postures, gestes répétitifs, faux mouvements, traumatismes... Les TMS s'expriment par une douleur, mais aussi une raideur ou une perte de force. Ils sont les maladies professionnelles les plus fréquentes.

Pour chacune de ces 9 zones, vous retrouverez une ordonnance construite sur le même principe.

- **Une première partie avec des conseils généraux** concernant la zone anatomique traitée. Ces conseils seront, la plupart du temps, basés sur les trois grands moments de la journée : le travail/les loisirs/le sommeil (ce que j'appelle les « trois huit »).
- **Une deuxième partie consacrée au protocole basé sur six techniques différentes.** L'idée est de proposer un autotraitement de 10 jours à pratiquer à la maison. Ce protocole, que j'ai baptisé « Ma méthode auto-ostéopathique antidouleur », repose principalement sur la théorie du D^r Robert Maigne qui établit un diagnostic précis grâce à un examen complet de la peau, des muscles et de la mobilité articulaire et vertébrale. J'ai repris cette idée en m'appuyant sur les trois clés qui permettent d'ouvrir les portes de la douleur :
 1. la peau ;
 2. les muscles et leurs tendons ;
 3. les articulations.

Ma méthode traite l'un après l'autre ces trois niveaux : elle est basée sur des techniques cutanées (massages), musculaires (étirements, raccourcissements) et articulaires (mobilisations). Des postures de yoga et des exercices de gymnastique viennent compléter le protocole. L'objectif est d'ouvrir les trois portes de la douleur par les clés cutanée, musculaire et articulaire pour laisser partir la douleur.

Quelle que soit la zone anatomique traitée, le déroulé de cet autotraitement est le même.

- **Jours 1 et 2 : les automassages (techniques cutanées)**
 - **Objectifs** : calmer la douleur et détendre la contracture.
 - **En pratique** : pincer-rouler, pincer-étirer, pressions glissées (*rolfing*), reboutement, décordage, pressions maintenues

ischémiantes des points d'acupuncture, auriculothérapie, réflexothérapie...

- Stade du traitement = traitement de la douleur aiguë.
- **Jours 3 et 4 : les étirements et les autoraccourcissements (techniques musculaires)**
 - **Objectifs** : assouplir et décontracter.
 - **En pratique** : points de digitopuncture, massage profond, *rofling*, décordage transversal, étirements du stretching classique, étirements myotensifs (technique du D^r Mitchell, voir aussi p. 56), raccourcissement musculaire maximum (technique du D^r Jones, voir aussi p. 57...).
 - Stade du traitement = traitement de la douleur subaiguë (stade entre la douleur chronique et la douleur aiguë).
- **Jours 5 et 6 : les mobilisations (techniques articulaires)**
 - **Objectif** : remobiliser la zone douloureuse.
 - **En pratique** : mobilisations en rotation dérivant du traitement général ostéopatique (TGO) (voir aussi p. 36), appliquées à la région douloureuse ou aux régions voisines.
 - Stade du traitement = rééducation.
- **Jours 7 et 8 : le yoga**
 - **Objectif** : entretenir la souplesse articulaire.
 - **En pratique** : une posture de yoga adaptée à chaque pathologie.
 - Stade du traitement = prévention des récives.
- **Jours 9 et 10 : la gymnastique**
 - **Objectif** : renforcer le tonus musculaire.
 - **En pratique** : exercices qui permettent de renforcer la zone douloureuse affaiblie après.
 - Stade du traitement : restauration après la guérison.

Ce protocole, c'est ma méthode auto-ostéo-antidouleur. Selon les sensibilités de chacun, il est possible de l'adapter en composant son propre menu. Certaines personnes préfèrent les massages, d'autres la digitopuncture ou le yoga. Les 10 jours du traitement de base pourront être prolongés selon la gravité et la forme de la pathologie : on pourra aussi raisonner en termes de semaines, voire en mois.

PARTIE 1

**LES GRANDS
PRINCIPES DE
MA MÉTHODE
AUTO-OSTÉO-
ANTIDOULEUR**

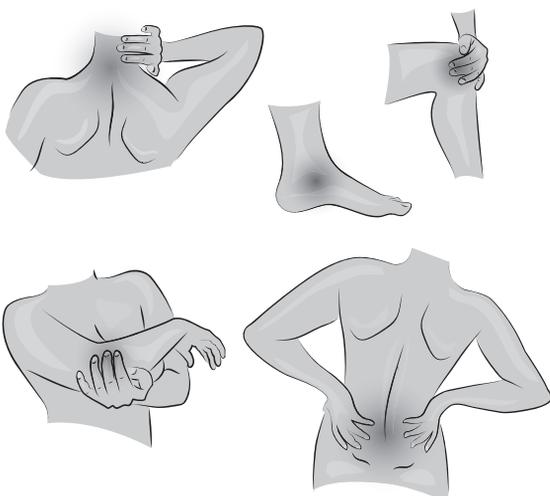
CHAPITRE

1 SAVOIR IDENTIFIER SA DOULEUR : LES 10 QUESTIONS CLÉS

Avant d'entrer dans le vif de la pratique, il est important de savoir de quoi l'on parle quand on évoque une douleur. On ne traite pas de la même façon une douleur qui dure depuis 30 minutes et une douleur chronique qui fait souffrir depuis plus de 3 mois, une douleur liée à un traumatisme et une douleur sans cause apparente... Voici les 10 bonnes questions à se poser, et que votre médecin vous posera pour tenter de déterminer l'origine et la cause de votre douleur.

1. OÙ AI-JE MAL ?

La douleur peut être localisée au niveau du cou, de la cheville, du genou, du coude, du bas du dos...



S'il est essentiel de savoir localiser sa douleur, il l'est encore plus de savoir que cette douleur peut être une douleur projetée. Ainsi, une douleur dans la fesse peut avoir pour origine une contraction dans le bas du dos. Une contraction d'un muscle du bras peut provoquer une douleur projetée ressentie dans l'avant-bras. Nous reviendrons sur ce point clé tout au long de cet ouvrage (voir aussi *Le petit secret...*, p. 41).

2. DEPUIS QUAND AI-JE MAL ?

L'ancienneté de la douleur est un élément d'information important. Elle permet de déterminer la catégorie de la douleur. On en distingue trois :

- **La douleur aiguë.** C'est une douleur de courte durée : moins de 4 semaines environ. Elle peut occasionner un grand inconfort et gêner la réalisation des activités quotidiennes.
- **La douleur subaiguë.** Elle dure entre 4 semaines et 3 mois de manière plus ou moins constante. Non traitée ou mal traitée, elle peut devenir chronique.
- **La douleur chronique.** Elle dure depuis plus de 3 mois. Ses causes peuvent parfois être difficiles à déterminer. Elle implique souvent un changement de mode de vie.

3. QUAND AI-JE MAL ?

La douleur peut survenir en début de journée, en fin de journée, pendant la nuit..., mais aussi plus spécifiquement après un effort ou, au contraire, au repos. Cela permet de distinguer la douleur

mécanique (fréquente en fin de journée après l'effort) de la douleur inflammatoire (qui survient la nuit et le matin, avec un « dérouillage » supérieur à 1 heure).

4. AI-JE MAL DES DEUX CÔTÉS ?

Il est important de différencier la douleur unilatérale (un seul côté) de la douleur bilatérale (des deux côtés). La première est plus classique, la seconde plus rare et plus complexe. Elle peut être le signe de maladies complexes comme le SED (syndrome d'Ehlers-Danlos ou hyperlaxité par anomalie du collagène), la fibromyalgie, les troubles posturaux, le syndrome de tension musculaire émotionnel...

5. QUELLE EST LA CAUSE DE MA DOULEUR ?

Il existe quatre grandes causes de douleur (nous y reviendrons en détail p. 23).

1. **Les traumatismes violents** (accidents sportifs, par exemple) et les microtraumatismes répétés (gestes répétés au travail, dans la pratique sportive).
2. **L'arthrose** : le cartilage de l'articulation s'use et les muscles se contractent pour protéger l'articulation, mais aggravent le frottement.
3. **Les rhumatismes et l'inflammation** (la zone est rouge, chaude et gonflée localement).
4. **Les causes psychiques**, les émotions (psychosomatique).

6. QUELLE EST LA NATURE DES TISSUS TOUCHÉS ?

La douleur peut être d'origine articulaire, musculaire, osseuse ou nerveuse.

- Les douleurs articulaires touchent les articulations : genou, cheville, hanche... Il s'agit des entorses, luxations, élongations, tendinites...
- Les douleurs musculaires touchent les muscles : mollet, cuisse, biceps... Il s'agit des crampes, contractures, courbatures, élongations, claquages, déchirures...
- Les douleurs osseuses touchent les os. Il s'agit principalement des fractures. Ce type de douleur est heureusement plus rare. De plus, très souvent, une sensation de douleur osseuse vient, en réalité, d'une structure alentour (muscle, tendon...) et non de l'os lui-même.
- Les douleurs nerveuses touchent les nerfs : nerf sciatique, canal carpien, nerf fémoral (à l'origine de la cruralgie, aussi appelée sciatique du devant), nerfs du plexus brachial et cervical (à l'origine de la névralgie cervico-brachiale ou sciatique du bras...). Elles sont dues à la compression d'un nerf sur une partie de son trajet, et surtout à la sortie de la vertèbre.

7. QUELLE EST L'INTENSITÉ DE MA DOULEUR ?

On peut l'évaluer sur une échelle de 0 à 10 (10 étant l'intensité la plus forte d'une douleur déjà vécue par le sujet).

8. QU'EST-CE QUI SOULAGE/AGGRAVE MA DOULEUR ?

La douleur peut être soit soulagée soit aggravée par le chaud ou le froid, le repos ou le mouvement, la position assise ou debout. La prise de médicaments peut soulager la douleur. Voir p. 33.

9. LA DOULEUR SURVIENT-ELLE DANS UN CONTEXTE PSYCHOLOGIQUE PARTICULIER ?

Une dépression, des problèmes émotionnels, un conflit au travail... sont autant de facteurs qui peuvent parfois déclencher un vrai syndrome musculaire douloureux. On peut même aller plus loin : certaines émotions peuvent en effet provoquer des douleurs sur des zones de projection spécifiques.

10. EST-CE QUE JE PRÉSENTE UN OU DES SIGNES D'ALARME ?

Il existe différents signes d'alarme accompagnant la douleur qui doivent pousser à consulter son médecin rapidement. Ce sont les suivants :

- Fatigue anormale.
- Amaigrissement récent de plus de 5 kg.
- Fièvre persistante supérieure à 38 °C.
- Douleur ne cédant pas aux traitements habituels.
- Gros hématome et déformation de la zone touchée.
- Douleur qui s'accroît la nuit.

Dans tous ces cas, une radio et une analyse sanguine seront nécessaires.

CHAPITRE

2 AUX ORIGINES DE LA DOULEUR...

Comme nous l'avons vu p. 19, la douleur peut avoir 4 grandes causes : les traumatismes (violents ou microtraumatismes répétés), l'arthrose, l'inflammation et enfin les facteurs psychiques.

LES TRAUMATISMES

Les douleurs peuvent survenir après un traumatisme unique (chute, coup, accident de voiture...) ou après des microtraumatismes répétés (mêmes gestes répétés toute la journée, que ce soit au travail ou dans les activités de loisir, comme le sport ou le bricolage). Ces microtraumatismes sont souvent liés à un mauvais équipement ou à l'adoption de positions non ergonomiques. L'ergonomie est en effet très importante, et **il est important de respecter nos « préférences biomécaniques »**. Nous savons qu'il existe une latéralité : nous sommes tous soit droitiers, soit gauchers. Il y a très peu de personnes véritablement ambidextres. Nous avons également un œil directeur : on ferme soit l'œil droit, soit l'œil gauche pour viser. Nous avons tous un pied de frappe ou d'appui préférentiel. Il existe aussi une rotation cervicale préférentielle : certains préfèrent tourner la tête vers la droite, d'autres vers la gauche. Il existe une préférence dans la rotation des épaules, dans la rotation dorsolombaire, dans la rotation du bassin et dans le croisement des hanches quand on est

assis en tailleur... Il est donc important de respecter cette latéralité pour éviter et ne pas entretenir les douleurs, que ce soit à son poste de travail, dans le choix de la place dans un amphî ou une salle de spectacle... Imaginez une caissière de supermarché placée à l'opposé de sa préférence de rotation thoracique supérieure qui, toute la journée, passe des articles devant un lecteur de code-barres et exécute toujours le même geste, du même côté ! Elle sortira de sa journée de travail épuisée et endolorie, alors qu'il existe une solution toute simple pour qu'elle garde le sourire et la concentration : installer sa caisse en fonction de ses préférences posturologiques. Pour les connaître, il existe des tests spécifiques que vous pourrez pratiquer chez le médecin ostéopathe posturologue.

Mon ordonnance en cas de douleur traumatique

- **L'application de chaud ou de froid** a des vertus bénéfiques sur le soulagement de la douleur. S'il s'agit d'une douleur d'origine musculaire (type contracture, courbatures, crampe), préférez le chaud, pour un effet apaisant. Il existe plusieurs méthodes : vous pouvez utiliser la bouillotte chaude ou l'air bien chaud du sèche-cheveux (en évitant, bien sûr, de brûler la peau). Vous pouvez aussi prendre une douche bien chaude. En cas de traumatisme avec hématome, de chaleur locale (signe d'inflammation, comme la tendinite) ou d'entorse, misez sur le froid : application d'une poche de glace ou d'un « cold-pack » (à mettre au congélateur) en suivant la méthode RICE (voir encadré page suivante), utilisation d'une bombe de froid...

APPLICATION DE FROID :
LA MÉTHODE RICE

Cette méthode permet de traiter en urgence un traumatisme, type entorse, dans les premières heures. Il est important d'intervenir tôt pour éviter l'aggravation et l'inflammation. La méthode RICE repose sur 4 grands principes :

- **R comme Rest (repos)** : pour ne pas aggraver la blessure ni en créer une nouvelle, mettez la zone au repos. Évitez les mouvements douloureux et reposez-vous.
- **I comme Ice (glace)** : appliquez de la glace sur la zone blessée pendant 15 à 20 minutes, et ce toutes les 2 à 3 heures. Veillez à envelopper la glace dans un linge pour ne pas l'appliquer directement sur la peau (risque de brûlure). Vous pouvez aussi utiliser un sac de petits pois surgelés, qui épousera bien la forme du membre.
- **C comme Compression** : pour diminuer l'enflure, utilisez un bandage, en veillant à ne pas trop serrer, ou une orthèse. Retirez-le la nuit.
- **E comme Élévation** : mettez le membre blessé sur un oreiller ou un coussin pendant la nuit ou la journée. Cela permet au liquide de se drainer sous l'effet de la gravité et favorise la circulation sanguine.

Si les symptômes persistent et que vous ne constatez pas d'amélioration, consultez un médecin.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



**Soulagez vous-même vos douleurs
avec l'ostéopathie**
Dr Marc Pérez



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S