

# OSTÉOPATHIE ET SPORT FONT-ILS BON MÉNAGE ?

DR PIERRE REQUIER (MÉDECIN DU SPORT-OSTÉOPATHE, AIX-EN-PROVENCE), ENTRETIEN

RÉALISÉ LE 6 AVRIL 2017

LE 30/05/2017



**Afin de prévenir d'éventuels problèmes mécaniques, de soulager des douleurs et bien sûr d'améliorer leurs performances, les sportifs peuvent être tentés d'aller consulter un ostéopathe. Mais est-ce vraiment une bonne idée... ? Réponse avec le Dr Pierre Requier, médecin du sport-ostéopathe à Aix-en-Provence.**

## **Quand un médecin doit-il conseiller d'aller voir un ostéopathe ?**

Tout simplement quand il y a une indication à pratiquer l'ostéopathie ! C'est-à-dire quand il y a un problème mécanique à régler. Tout est question de diagnostic. Le médecin doit être capable de détecter et d'identifier un problème ou une lésion mécanique. Si lui-même n'est pas ostéopathe, il s'agira de confier son patient à un médecin ostéopathe qui a sa confiance, qui pourra confirmer le diagnostic et effectuer le traitement. Dans tous les cas, c'est au médecin du sport d'orienter vers un acte d'ostéopathie.

## **Quel sera alors le rôle du médecin ostéopathe ?**

D'abord, de vérifier le diagnostic. Puis de traiter. L'ostéopathie n'est pas indiquée en phase inflammatoire, ni même en phase aiguë d'un traumatisme. Il s'agit de régler un problème mécanique post-traumatique, puis si nécessaire, le médecin ou le kinésithérapeute vont prendre en charge les douleurs posturales, avec également un rôle important dans l'éducation thérapeutique des patients, afin de prévenir plutôt que soulager à nouveau. Le sportif peut apprendre comment adapter sa pratique sportive ou corriger ses défauts par exemple pour ne plus avoir de troubles mécaniques. Le but des médecins ostéopathes est de voir le moins souvent possible leurs patients !

## **Quel est l'apport de l'ostéopathie chez le sportif ?**

Dans le cas des sportifs, un médecin ostéopathe peut aider d'une part à réparer les chocs traumatiques, à soulager des douleurs et d'autre part à prévenir un problème mécanique ainsi qu'à améliorer les performances. La pratique de l'ostéopathie participe à l'entretien, à la réparation mécanique, à la récupération, à la préparation physique du sportif. Il travaille en étroite collaboration avec le médecin du sport et l'équipe paramédicale. Il convient cependant d'éviter les jours qui suivent les compétitions. L'ostéopathie, et notamment la manipulation vertébrale, est à proscrire à chaud. Une consultation chez un médecin ostéopathe doit finalement plutôt déboucher sur une prise de conscience de la nécessité de mieux se préparer à son sport, et éventuellement amener le sportif à démarrer un travail de rééducation afin de corriger les troubles posturaux, les déficits musculaires ou assouplir les zones de raideur.

## **Dans quelles disciplines l'ostéopathie peut-elle être un atout ?**

L'ostéopathie est moins indispensable chez les sportifs de haut niveau qui bénéficient d'une préparation physique de qualité. Elle est cependant fréquemment utilisée, et utile, dans les sports avec impacts tels que le rugby, le basket, le volley... (de haut niveau ou non), notamment pour la réparation après chocs.

L'ostéopathie est en revanche parfois utilisée chez les sportifs, de niveau moins élevé, qui manquent de préparation. Dans ce cadre, elle peut être pratiquée ponctuellement, mais elle ne remplace pas la préparation physique indispensable sur laquelle le médecin du sport devra insister. Dans ce cas, cela s'adresse plutôt aux "sportifs du dimanche"...



## L'ostéopathie, c'est quoi ?

L'ostéopathie est une méthode de soins manuelle qui vise à traiter les restrictions de mobilité affectant l'ensemble des structures composant le corps. Il peut s'agir de perte de mobilité au niveau des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères. Elle nécessite des compétences spécifiques et une parfaite connaissance du fonctionnement du corps humain. En France, la profession est reconnue officiellement, depuis 2002, et est régie par des décrets, depuis 2007, qui encadrent strictement la formation et la pratique. La Sécurité sociale ne rembourse pas les actes d'ostéopathie, en dehors d'une consultation médicale.

Le titre d'ostéopathe peut être délivré (après obtention d'un diplôme spécifique) :

- **aux médecins généralistes ou spécialistes** (formation reconnue par le Conseil national de l'ordre des médecins) ;
- **aux masseurs-kinésithérapeutes** ;
- **à certains professionnels de santé** (infirmier, sage-femme) ;
- **aux ostéopathes exclusifs** (formation complète de 5 ou 6 ans).

Le niveau d'action et de responsabilité de ces ostéopathes est donc différent.