

L'ostéopathie hémodynamique

Beaucoup de danseurs et de sportifs ayant une activité physique intensive se plaignent de jambes lourdes qui rendent l'entraînement laborieux et pénible. Cette nouvelle approche ostéopathique pourrait bien apporter une solution, et même soulager les symptômes très rapidement. Hervé Julien, ostéopathe, nous explique ce nouveau concept issu des recherches du groupe Teuratos ⁽¹⁾ dont il fait partie.

(1) Association Loi 1901 ayant pour objet la formation, l'enseignement, la recherche appliquée, dans le domaine de l'ostéopathie et de l'ostéopathie hémodynamique.

L'hémodynamisme : vos muscles travaillent aussi au repos ! Jambes lourdes, crampes, impatiences, défaut de récupération, fatigue et raideurs musculaires sont autant de signes, bien connus des danseurs et des sportifs, de troubles de la tonicité musculaire. Une composante de cette tonicité restait alors mystérieuse : l'activité du muscle pendant le repos.

Mais commençons par le début. Une question se posait qui restait sans réponse : comment le sang remonte-t-il vers le cœur ? La pompe cardiaque propulse le sang dans les artères, mais n'aspire que très peu dans le système veineux. Il y a donc un système de pompe pour suppléer son travail. Physiologiquement, nous savons qu'à l'inspiration, la dépression ainsi créée dans le thorax "aspire" et fait remonter le sang de l'abdomen vers le cœur, qu'à la marche les muscles se contractent et écrasent les veines qui, avec leurs valves anti-reflux ne peuvent que faire remonter le sang vers la racine du membre. Ce processus de pompe musculaire débute au niveau du pied, car les veines plantaires contiennent une faible

quantité de sang qui est expulsé lorsque le pied est écrasé et aplati lors de l'appui au sol. Le sang remonte donc bien par les mouvements, le retour veineux est donc étroitement lié aux contractions des muscles. D'où le fait que l'on préconise l'exercice physique aux personnes qui ont les jambes lourdes, souffrant de varices ou de tout autre problème veineux.

Mais on note que certaines personnes ne pouvant pas marcher (personnes à mobilité réduite ou paraplégiques) font quand même remonter le sang vers le cœur. D'autres, comme les danseurs ou les sportifs, qui ont une activité physique régulière et souvent intensive, se plaignent d'avoir les jambes lourdes malgré tout... Il manque par conséquent un élément à l'explication actuelle du retour sanguin.

Dans les capillaires, la pression est extrêmement faible et ne permet pas de faire avancer le sang sans "aide extérieure". L'apport de l'ostéopathie dans ce domaine a permis de dégager quelques pistes de réflexion. Les ostéopathes savent que le corps est mû par de multiples mouvements, comme ceux des articu-



Hervé Julien en séance. Les micro-mouvements des articulations sont amplifiés afin de favoriser leur drainage.

lations, mais aussi des os du crâne et des organes entre eux, et... des muscles. Par une palpation fine, on peut en effet sentir les muscles au repos gonfler et dégonfler. Il s'agit de mouvements très faibles, comme si le muscle se remplissait puis se contractait pour se vider. Les muscles travaillent donc même au repos ! Et ils participeraient ainsi grandement au retour veineux en se gorgeant de sang et en l'expulsant.

En ce basant sur ces réflexions, et en "traitant" les muscles avec

une nouvelle technique ostéopathique, on arrive, en normalisant le tonus musculaire, à favoriser nettement le retour sanguin et de ce fait, à faire disparaître les sensations de jambes lourdes, les crampes, et aussi à améliorer les performances musculaires (saut, réception, souplesse, endurance, récupération...)

Le groupe de recherche Teuratos a montré l'action bénéfique du traitement sur les jambes lourdes par une étude comparative avec le drainage lymphatique



Le praticien travaille alternativement sur les muscles afin de récupérer la plus grande amplitude de leurs fibres, nécessaire à une vascularisation optimale.



On peut aussi agir à distance du muscle par l'intermédiaire des fascias (gaines enveloppant les muscles et les tendons).

manuel (DLM). Les résultats sont très encourageants car le traitement ne prend qu'une dizaine de minutes et les résultats cliniques sont très supérieurs à ceux du drainage. Les effets bénéfiques se font ressentir nettement plus longtemps.

Ces données issues de la palpation induisent une nouvelle approche du tonus musculaire qui donne lieu à de nouvelles techniques et à un nouveau concept dans la façon de traiter les patients : l'ostéopathie hémodynamique. L'intérêt du

groupe de recherche se portant à mettre en évidence les effets de ces techniques, des expériences avec un scanner General Electric ont été réalisées et ont montré que l'on déplaçait des centaines de grammes de liquide (probablement du sang) dans chaque jambe et ce, en quelques minutes.

D'autres expérimentations sont en cours et apporteront certainement de nouveaux résultats qui permettront d'étayer notre compréhension du tonus musculaire. ♦

La meilleure façon de s'hydrater

Même si l'on n'a pas soif, il est important de boire beaucoup lorsqu'on fournit un effort physique important. Le besoin d'eau est permanent et en rapport avec les pertes dues à la transpiration, la respiration, ou encore les excréctions rénales et fécales. Nous éliminons chaque jour 2,5 litres d'eau que nous récupérons par la boisson et l'alimentation. Lors du travail musculaire, la température du corps augmente et la transpiration joue alors le rôle de régulateur de chaleur. Mais au-delà d'une perte d'eau de plus de 3 % du poids du corps, si cette perte n'est pas comblée, les effets désagréables se font sentir : le rythme cardiaque s'accélère, le volume sanguin diminue. Cela provoque une fatigue intense ou un coup de chaleur se traduisant par des nausées ou encore une vision troublée. Lorsque notre stock en eau diminue, des crampes peuvent apparaître ainsi que des tendinites et des courbatures. La performance physique est diminuée. Pour éviter la déshydratation qui menace le danseur lors de l'effort, il est donc essentiel et vital de boire suffisamment.

Quand boire et en quelle quantité ?

Il faut boire avant d'avoir soif, par petites quantités et souvent. Boire une demi-heure avant de danser diminuera le temps de récupération en constituant un "stock" d'eau dans l'organisme. Pendant les cours et les répétitions, buvez tous les quarts d'heure.

Que boire ? L'eau pure sera choisie de préférence et à température ambiante. Trop froide, vous risquez une diarrhée. L'eau du

robinet est bonne, des contrôles rigoureux garantissent sa salubrité. Elle peut, par contre, présenter un léger goût de chlore, qui s'atténue si l'on prélève l'eau une ou deux heures avant de la consommer.

Les eaux de source en bouteille proviennent de sources potables à l'état naturel.

Les eaux minérales possèdent des caractéristiques thérapeutiques, il est important d'en changer souvent et de ne pas les consommer en permanence.

Si vous n'aimez pas l'eau plate

D'autres boissons peuvent apporter de l'eau. Les jus de fruits dilués contiennent des éléments nutritifs importants pour les danseurs : du sodium et du potassium qui aident à récupérer les protéines usées par l'effort musculaire, de la vitamine C contribuant à éliminer l'acide lactique produit lors d'un effort musculaire intense et du sucre pour éviter l'hypoglycémie. Diluez-les bien et alternez avec de l'eau afin d'éviter d'ingurgiter une trop grande quantité de sucre.

Si l'eau vous semble fade et les jus de fruits trop sucrés, pensez à aromatiser votre eau avec un jus de citron pressé, du sirop sans sucre (à l'anis, par exemple) ou préparez du thé vert que vous ferez refroidir et emporterez dans une thermos. Dans tous les cas, variez les plaisirs, c'est ainsi que vous boirez le plus facilement !

Vous avez oublié de boire et êtes au seuil du coup de pompe ou du coup de chaleur ? Pensez au Coca Cola (non light), il vous remettra sur pied rapidement tant il est bourré d'actifs nutritifs ! ♦

L'avis d'un phlébologue

► Le docteur J. F. Uhl, vice-président de la Société de phlébologie. « C'est une petite révolution qui se prépare dans le domaine de la phlébologie avec les nouvelles hypothèses physio-pathologiques proposées par l'équipe des ostéopathes d'Osteoconcept : l'activité cyclique permanente des groupes musculaires au repos est probablement une explication à bon nombre de troubles fonctionnels de type veineux. Je souhaite bonne chance à ce groupe de recherche qui nous apportera bientôt des preuves du bien fondé de cette façon nouvelle de penser les affections veineuses. » Plus d'infos sur www.osteconcept.com