

Le strapping

Le strapping est une méthode de contention plus ou moins souple basée sur des bandes adhésives que l'on entrecroise d'une manière spécifique. Le strapping permet de limiter un mouvement qui pourrait être dangereux pour des structures articulaires.

Le strapping est fréquemment utilisé en post-blessure mais peut également être posé pour suppléer une zone de fragilité.

Le Kinesio-Taping

Ces bandes de couleurs sont constituées de tissu (synthétique ou en coton) sur lequel est posé de manière très étudiée de la colle. Créées par Kenzo Kase, chiropracteur Japonais, elles s'adressent à tous quel que soit l'âge ou le niveau sportif.

La pose de la colle sur la bande ainsi que la tension exercée sur celle-ci provoque un léger soulèvement de la peau et permet de :

- Diminuer la pression exercée sur les mécanorécepteurs sous cutanés
- Améliorer la circulation sanguine et lymphatique
- Optimiser la fonction articulaire
- Agir sur différentes structures : articulaire, musculaire, ligamentaire ou tendineuse.



Le GMC

Le GMC - Global Mobility Condition est une méthode de prévention des blessures qui, grâce à 20 tests, permet d'évaluer la condition physique de la personne.

Le GMC vise à identifier les anomalies posturales et fonctionnelles et à les traiter à l'aide de protocoles spécifiques créés par des professionnels du sport des équipes nationales de rugby.



Ostéopathie du Sport

Brochure d'information



A propos de

Marie Messenger
Ostéopathe du sport

www.osteopathe-versailles-78.fr
2 rue de l'Abbé Rousseaux
78 000 Versailles

Formations

- Diplôme d'ostéopathie du CEESO Paris
- Diplôme Universitaire d'ostéopathie du sport
- Diplôme Universitaire d'urgences et prise en charge de terrain en milieu sportif
- Certification KT3 (expert) en Kinésio-Taping
- Certification GMC - Prévention des blessures
- Diplôme FIFA en Médecine du Foot



L'Ostéopathie du Sport

Le concept

L'ostéopathie est une thérapie de soins manuelle qui vise à prévenir, diagnostiquer et traiter les dysfonctions de la mobilité des tissus du corps humain susceptibles d'altérer l'état de santé.

L'ostéopathe va alors tester et traiter le patient de la tête aux pieds. Le but est de déceler la cause de la plainte du patient, la traiter ainsi que les répercussions que celle-ci a pu causer sur le reste du corps.

Contrairement à ce que l'on pense, l'ostéopathe ne travaille pas que sur l'os mais sur toutes les structures du corps comme les ligaments, articulations, muscles, tendons, viscères, fascia, etc.

Votre praticien va utiliser un panel de techniques (articulaires, fasciales, fonctionnelles, viscérales, crâniennes) pour traiter au mieux le patient.

L'ostéopathie du sport s'adresse à tout sportif, quelque soit l'âge, la condition physique, le niveau ou encore la pathologie. Votre ostéopathe adaptera le choix des techniques et sa prise en charge à votre état de santé.

Les principaux motifs de consultations :

Tendinite
Contracture
Elongation
Déchirure musculaire
Rupture tendineuse
Pathologies des muscles
de la coiffe des rotateurs

Cervicalgie
Dorsalgie
Lombalgie
Arthrose
Syndrome fémoro-patellaire
Entorse
Luxations

Tennis leg
Périostite
Aponévrosite plantaire
Troubles digestifs
Maux de tête, migraines
Fatigue
Bilan

Prévention

Il vaut mieux prévenir que guérir. Lors d'une activité sportive, le corps subit divers traumatismes plus ou moins importants. Le but de l'ostéopathie du sport en prévention est :



- Harmoniser le système ostéo-articulaire
- Améliorer la souplesse articulaire, ligamentaire et musculaire
- Préparer le patient à une épreuve sportive
- Donner des conseils de renforcement musculaire, étirements
- Donner des conseils de diététiques, etc
- Effectuer un bilan Global Mobility Condition
- Poser du Kinésio-taping ou du strapping

Post-blessure

L'ostéopathie du sport après une blessure a pour but de :

- Traiter le plus tôt possible avec précaution
- Accélérer la récupération
- Poser du Kinésio-taping ou du strapping
- Donner des conseils en diététique et réathlétisation, etc
- Réorienter vers un spécialiste compétent pour une prise en charge pluridisciplinaire



Récupération

L'ostéopathe permet d'optimiser la récupération d'un patient sportif, le but est de :



- Traiter les tensions viscérales, musculaires, etc
- Rééquilibrer le corps
- Poser du Kinésio-taping et/ou du strapping
- Donner des conseils de étirements, diététiques, cryothérapie