

## Ostéopathie et le sport.

Toute perte de mobilité des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé. Celui-ci se manifeste chez le sportif de la simple contracture à la douleur chronique.

L'ostéopathie n'est pas que réservée aux sportifs de très haut niveau qui sont bénéficiant d'une préparation physique de qualité mais à tous les sportifs surtout à des niveaux peu ou moyennement élevé.

L'ostéopathie peut aider :

- à réparer les chocs traumatiques,
- à soulager des douleurs.
- à prévenir un problème mécanique.
- à la récupération,
- à l'entretien et à la préparation physique.
- à une reprise d'activité sportive après un arrêt ou en début de saison.

### **L'ostéopathie chez l'enfant sportif :**

Elle est indiquée pour corriger les conséquences des chutes et des traumatismes ainsi que de manière préventive :

- pour des bilans réguliers afin de suivre l'enfant ou l'adolescent dans son développement.
- pour préparer une épreuve ou une compétition.

### **Ostéopathie et remise en forme-fitness :**

#### Les bienfaits :

- action mécanique (traiter les articulations les muscles et tendons ).
- action réflexe avec la libération d'endorphines.
- action psychique, en libérant la tension musculaire , le choc émotionnel.

### **Ostéopathie pour les séniors :**

Pour conserver une mobilité des articulations et des viscères et réduire l'enraidissement (étirements avant une activité physique).