

# Perte d'autonomie, incapacités, isolement : quand consulter ?

Avec l'âge, les seniors ont souvent une activité moins importante qu'auparavant et connaissent des changements physiques notables : fragilité osseuse, douleurs articulaires ou dorsales, diminution de la souplesse... Au-delà des transformations du corps, certaines fonctions s'affaiblissent, ce qui peut limiter les déplacements, entraîner une perte d'autonomie et parfois un sentiment d'isolement.

En prévention comme en curatif, il est recommandé de consulter un ostéopathe dès l'apparition des premières gênes. L'ostéopathe accompagne la personne en travaillant sur la mobilité et le renforcement global du corps, tout en soulageant les douleurs. Une séance peut également être bénéfique lors du démarrage ou de la reprise d'une activité physique : le praticien vérifie alors l'alignement des différentes structures du corps — notamment la colonne vertébrale — ainsi que la mobilité articulaire et musculaire.

## Comment se déroulent les séances chez les seniors ?

La première séance d'ostéopathie est essentielle. Elle permet à l'ostéopathe d'établir un bilan complet de la situation. Il prend le temps d'échanger avec le patient sur son mode de vie, ses antécédents médicaux et les douleurs ressenties. Le praticien réalise ensuite des tests d'amplitude, en palpant les os, les muscles et en évaluant la mobilité des articulations.

**SELON LE SITE DU INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC :**  
**« 1 PERSONNE SUR 3 ÂGÉE DE 65 ANS ET PLUS VIT AVEC DES DOULEURS MUSCULO-SQUELETTIQUES »**

À l'issue de ce bilan, l'ostéopathe propose un plan d'accompagnement personnalisé, dont la fréquence et la durée varient selon les besoins de la personne. Il peut également recommander des exercices simples à faire à la maison pour entretenir la souplesse articulaire, des conseils de posture et de gestes du quotidien. Ainsi le client devient acteur de sa santé.

# Quels sont les actes thérapeutiques pratiqués ?

L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui, grâce à des mobilisations douces et adaptées à la physiologie, permet de rétablir l'équilibre au sein d'un organisme.

Elle est composée de différentes techniques : crânienne, structurelle, musculaire, tissulaire ou encore technique viscérale. Chaque technique permet de soulager des douleurs identifiées et localisées par l'ostéopathe.



Lors d'une séance, l'ostéopathe peut avoir recours à plusieurs approches complémentaires :

- **La mobilisation articulaire** : il s'agit de mouvements précis et progressifs effectués sur les articulations pour redonner de l'amplitude et diminuer les raideurs. Cette technique aide à restaurer la fluidité des mouvements et à réduire la sensation de blocage.
- **Les techniques musculaires** : elles permettent d'assouplir les muscles, les tendons et les ligaments afin de relâcher les tensions accumulées. Ces étirements favorisent une meilleure posture et une sensation de légèreté.
- **Les techniques tissulaires** : les fascias sont de fines membranes qui enveloppent et relient toutes les structures du corps. Lorsqu'ils perdent leur élasticité, ils peuvent limiter la mobilité et créer des douleurs diffuses. L'ostéopathe agit alors pour redonner souplesse et équilibre à ces tissus.
- **Les techniques crâniennes et viscérales** : elles visent à harmoniser les fonctions internes et à apaiser les tensions qui peuvent influencer le bien-être général, notamment la digestion, la respiration ou le sommeil.

Ces techniques ne présentent aucun risque pour les structures osseuses fragilisées et contribuent à améliorer la mobilité, à détendre les tensions et à redonner de la fluidité aux mouvements. Tout se fait avec douceur, dans le respect du rythme et des capacités du client.



## Quels sont les troubles soulagés lors d'une séance d'ostéopathie pour seniors ?

Un suivi ostéopathique régulier peut aider à soulager de nombreux troubles liés à l'âge et à améliorer le confort de vie au quotidien. L'ostéopathe agit sur les tensions et les déséquilibres du corps afin de favoriser une meilleure mobilité et une diminution des douleurs.

Les bienfaits peuvent se faire sentir sur différents plans :

- **Le sommeil :** aide à réduire l'insomnie et les difficultés d'endormissement.
- **La digestion :** soulage les ballonnements, la constipation et diarrhée, les douleurs abdominales ou troubles digestifs fonctionnels.
- **Les articulations :** atténue les douleurs aux hanches, genoux, poignets et autres zones sollicitées.
- **Les muscles :** relâche les tensions et diminue la fatigue musculaire.
- **Le rachis :** apaise les torticolis et autres cervicalgies, les dorsalgies et les lombalgies.
- **L'équilibre et les fonctions ORL :** peut diminuer les vertiges et certains troubles auditifs et visuels.
- **Les névralgies :** soulage les douleurs liées à la très connue sciatique, la cruralgie, les névralgies intercostales et cervico-brachiales.

L'ostéopathie peut également accompagner les personnes vivant avec des pathologies chroniques ou dégénératives (comme Parkinson ou Alzheimer), **sans jamais se substituer au traitement médical**, mais en apportant un mieux-être global, une meilleure mobilité et un confort corporel au quotidien.

**Il est important de rappeler que l'ostéopathie ne remplace pas un suivi médical.** Elle vient en complément, en favorisant la mobilité articulaire et le bien-être général, tout en respectant les recommandations du médecin traitant.



## Quels sont les bienfaits chez les personnes âgées ?

L'ostéopathie contribue à améliorer la qualité de vie et à préserver l'autonomie des personnes âgées. En agissant sur la mobilité des articulations, la souplesse des tissus et l'équilibre global du corps, elle aide à retrouver plus d'aisance dans les gestes du quotidien.

Elle permet également de soulager les douleurs liées aux troubles fonctionnels, de réduire la fatigue musculaire et de favoriser une meilleure circulation. Grâce à ses effets sur la posture, la respiration et le sommeil, l'ostéopathie soutient le corps dans son ensemble et participe à un vieillissement plus harmonieux.