



## médecine douce

# Vous avez des troubles gynécologiques ?

# Remettre l'utérus en place peut vous aider !

L'ostéopathie peut repositionner l'utérus et solutionner ainsi de nombreux problèmes féminins.



**P**our garder une santé gynécologique optimale et mettre toutes les chances de son côté lorsqu'on désire faire un

bébé, il faut parfois se tourner vers l'ostéopathie. Loin d'être une méthode limitée au dos et aux vertèbres, cette thérapie agit efficacement au niveau de l'utérus.

### La position de l'utérus est essentielle

● **Une bonne fertilité autant que la prévention de nombreuses affections féminines**, telles les cystites, les douleurs, les inflammations, les infections reposent en effet sur la position de l'utérus.

● **Cet organe, logé entre la vessie à l'avant, le rectum à l'arrière, le vagin en dessous et l'intestin au-dessus, est très mobile.** Suspendu par des ligaments souples, élastiques mais résistants, il peut se déplacer de plusieurs centimètres.

● **Les problèmes surviennent lorsqu'il ne revient pas à sa place** à la suite d'un accouchement, d'un choc, d'une chute, d'un effort violent, d'une intervention chirurgicale ou d'une infection. « L'utérus « coincé » dans une position incorrecte, explique Guy Roulier, ostéopathe, va limi-

ter ses mouvements et créer une situation de tension, de congestion ou d'inflammation locale.

● **Ces troubles de position et de mobilité ne sont pas des maladies à proprement parler.** Mais il faut les traiter avec les techniques appropriées car ils peuvent provoquer une inflammation, une fibrose, des tumeurs bénignes ou graves... »



### Un réglage anatomique

● **Certains signes peuvent mettre sur la piste d'une malposition (lire encadré).** Si un ostéopathe compétent et habilité a constaté que le cas relève de cette technique, on peut alors mettre en œuvre un traitement.

● **Toutes les techniques employées sont manuelles et s'effectuent avec une ou deux mains.** Elles sont externes mais aussi internes, par voie vaginale. Dans ce cas, le praticien appuie directement du bout des doigts et en douceur sur le col de l'utérus, et par la main externe sur le corps de l'utérus. Il effectue un mouvement de levier progressif pour repositionner et rééquilibrer l'utérus et ses ligaments. Cela n'est pas, en principe, douloureux. Par-

fois, on perçoit un tiraillement lorsque les ligaments sont rétractés mais, ensuite, on ressent un soulagement lorsqu'ils retrouvent leur longueur normale.

● **Le but des « corrections ostéopathiques »** est de repositionner et de rééquilibrer les organes pelviens dans leurs axes normaux, afin de leur rendre leur mobilité.



### Les troubles qui alertent

**E**nvies fréquentes d'uriner, cystites sans infection, hémorroïdes, gêne au niveau du rectum, lourdeur dans le bas-ventre, gêne ou douleurs durant les rapports sexuels ou l'exercice physique, pertes blanches, varices, gonflement des jambes, infécondité, sensation de pression au niveau rectal.

### Vous devez le savoir

**L**es ostéopathes pratiquant ces techniques doivent, en l'état de la législation, être détenteurs d'un diplôme médical ou paramédical incluant, dans les techniques

autorisées, les bilans et exercices intrapelviens : sage-femme, kiné ou médecin. **Attention :** un consentement éclairé écrit vous sera demandé.

### Trois consultations suffisent !

● **En général, deux à trois consultations suffisent**, à un mois d'intervalle, de préférence avant les règles. Dans certains cas, on effectue une grande séance et deux petites séances de consolidation dans les déplacements importants. Le traitement dure en général de 15 à 30 minutes.

● **Le résultat est parfois spectaculaire.** Dans d'autres cas, s'il y a récidive, il faut recommencer régulièrement en pratiquant, conjointement, des exercices de rééquilibration du périnée.

● **Pour consolider les résultats et renforcer la musculature** du « plan-

cher pelvien » qui soutient tous les organes du petit bassin, le praticien enseigne également à sa patiente des exercices gymniques à pratiquer régulièrement à la maison.

● **Une cure d'entretien** se prévoit généralement chaque trimestre ou chaque année.

### Pour en savoir plus

**Trouver un ostéopathe**  
Chambre nationale des ostéopathes : [www.cnosteoo.com](http://www.cnosteoo.com).

**Un livre**  
*Deux Mains pour vous guérir* de Guy Roulier, éditions Dangles

**Un site Internet**  
[www.naturemania.com](http://www.naturemania.com).