



BIENVENUE
EN OSTÉOPATHIE

MICHEL
JALBERT
OSTÉOPATHE



Bonjour !

C'est avec plaisir que je vous offre ce petit document, qui répond aux questions les plus fréquentes posées par ma clientèle.

Bien entendu, si vous avez d'autres questions, il me fera plaisir de vous répondre! Vous pouvez communiquer directement avec moi à l'adresse suivante :

info@cliniqueosteopathiejalbert.com

1

QUELLE PROFESSION EST APPARUE EN PREMIER: L'OSTÉOPATHIE, LA CHIROPRACTIQUE OU LA PHYSIOTHÉRAPIE ?

L'Ostéopathie ! En effet, c'est en 1874 que le Dr Andrew Taylor Still, médecin, fonde l'ostéopathie. Ce médecin américain avait exercé la chirurgie sur les champs de bataille lors de la guerre civile américaine. Par la suite, il s'est intéressé au fonctionnement du corps humain et de l'approche manuelle pour le soigner plutôt que de recourir à la chirurgie et aux médicaments. C'est en 1892 qu'il ouvre la première école d'ostéopathie à Kirksville, Missouri, États-Unis.



2

QUI SOIGNE QUOI, ET COMMENT ?

Un ostéopathe soigne l'ensemble du corps humain. C'est l'équilibre et l'harmonie entre les différents tissus du corps qui sont visés. Cet équilibre atteint, il en résulte une meilleure circulation des liquides (sang, lymphe et liquide céphalo-rachidien) ce qui permet au corps de se guérir lui-même. Le chiro tente de trouver des subluxations vertébrales et de les corriger. Malheureusement, même aujourd'hui, en 2020, il n'existe aucun examen clinique ou d'imagerie qui permet de localiser une subluxation. L'objectif du chiro est de faire craquer et d'espérer un changement au niveau de la colonne vertébrale. Le physiothérapeute, quant à lui, fait faire des exercices sous sa supervision aux personnes généralement référées par des médecins.





3

EXISTE-T-IL UN ORDRE DES OSTÉOPATHES AU QUÉBEC ?

Non, pas encore. L'Office des Professions du Québec a recommandé au Gouvernement du Québec de créer un ordre pour les ostéopathes. Vous ne serez pas surpris que médecins, chiros et physios s'opposaient à ce projet ! Cependant, les processus administratifs usuels sont en marche. Il faudra quand même encore un peu de temps pour que la bureaucratie gouvernementale finisse son travail !

4

EST-CE QUE TOUS LES OSTÉOPATHES TRAVAILLENT DE LA MÊME FAÇON ?

Non. Il existe 4 formes d'ostéopathie :



Ostéopathie structurale

Elle consiste à faire bouger, avec des mouvements répétitifs, les différentes articulations du corps.



Ostéopathie crânienne

Les techniques crâniennes visent à favoriser la circulation du liquide céphalo-rachidien (dans lequel baigne votre cerveau) et à normaliser le travail du système nerveux.

4



Ostéopathie viscérale

Technique visant à travailler les tissus entourant les organes de l'abdomen.



Ostéopathie énergétique ou fluïdique

Basée sur la circulation de l'énergie dans le corps.

Thérapies complémentaires

Différentes formes de massothérapie mécanique (vibro-masseur, perceur musculaire, table de massage mécanique, etc.) sont également utilisées pour compléter vos soins et vous procurer une détente mentale et physique optimale.

5

DEVEZ-VOUS AVOIR UNE PRESCRIPTION D'UN MÉDECIN POUR RECEVOIR DES SOINS OSTÉOPATHIQUES ?

Non. Beaucoup de médecins recommandent les soins ostéopathiques à leurs patients, mais aucune prescription n'est nécessaire. Dans beaucoup de conditions, les soins ostéopathiques seront un excellent complément aux soins médicaux courants.



6

À QUEL MOMENT DEVRIEZ-VOUS VOIR UN OSTÉOPATHE POUR DES DOULEURS OU RAIDEURS MUSCULAIRES ?

Dès la survenue d'une blessure et pour les raisons suivantes :

- a) Empêcher l'aggravation de la blessure
- b) Permettre la guérison la plus rapide possible
- c) Réduire les complications

Il n'y a aucun avantage pour vous à attendre de vous faire soigner en pensant que votre condition va s'améliorer avec le temps. Ce qui permet de guérir c'est le bon programme de soins débuté sans période d'attente.

La règle à suivre est la suivante : une douleur ou raideur musculaire qui s'aggrave en moins de 48 heures ou qui ne diminue pas est l'indication de voir un ostéopathe immédiatement.

7

QUELLE PEUT ÊTRE LA CAUSE DE VOS DOULEURS/RAIDEURS MUSCULAIRES ?

- a) Un accident de la route
- b) Un accident de travail
- c) Une blessure sportive
- d) Une chute
- e) Surpoids
- f) Mouvements répétitifs au travail ou dans un sport
- g) Fatigue
- h) Stress
- i) Manque d'exercices
- j) Exercices trop exigeants pour votre condition physique
- k) Chirurgie
- l) Présence d'une maladie chronique (diabète, etc)
- m) Port de chaussures mal adaptées (talons hauts, espadrilles au travail...)
- n) Position assise prolongée



8

COMBIEN DE TEMPS DURERONT VOS SOINS ?

Chaque cas est un cas particulier. Mais, règle générale, vous devrez envisager une période de quelques semaines pour une douleur musculaire récente (4 à 10 visites) et 2-3 mois (10-20 visites) pour un problème que vous endurez depuis plus de 3 mois. Bien entendu, la sévérité des douleurs, votre état de santé général, votre genre de travail, votre âge, etc, auront une influence sur la durée de traitement.

9

QUELS SONT LES FACTEURS QUI PEUVENT RALENTIR VOTRE GUÉRISON ?

- a) Fumer
- b) La prise de certains médicaments
- c) Surpoids
- d) Manque d'activités physiques (trop de temps passé assis)
- e) La présence d'une maladie chronique (diabète, ostéoporose, maladies circulatoire, etc)
- f) Douleur chronique
- g) Inflammation chronique

C'est donc dire que, souvent des mauvaises habitudes de vie causeront des problèmes de santé et que ces mêmes mauvaises habitudes de vie seront un frein à la guérison!



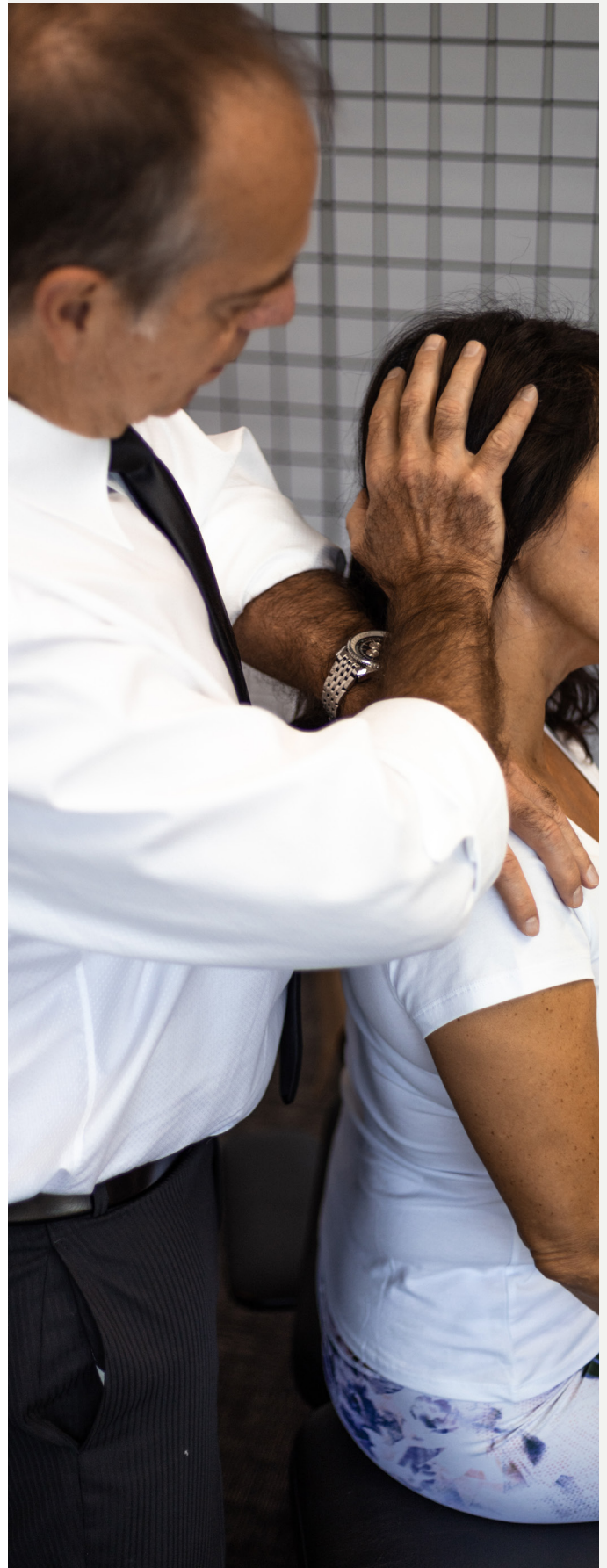
10

SOULAGER, RÉPARER OU GUÉRIR ?

Soulager, c'est diminuer ou masquer les symptômes qui vous incommode au moment présent. Par exemple, la prise de médicaments anti-inflammatoires peut réduire les douleurs ressenties sans toutefois faire guérir la source de la douleur.

Dans certains cas, les tissus blessés pourront se réparer avec les soins appropriés et le temps mais sans revenir à l'état pré-blessure. Pensez à une profonde coupure sur votre peau : avec des points de suture et un peu de temps, une cicatrice se formera. Le nouveau tissu réparé (appelé tissu cicatriciel) sera moins élastique que la peau originale. Il en va de même avec les blessures aux tendons, ligaments, muscles et os.

Une guérison, qui est toujours l'objectif recherché, est possible mais, malheureusement, difficile à prévoir ou à obtenir pour la majorité des gens, peu importe le genre de soins choisis.





11

UN EXAMEN D'IMAGERIE MÉDICALE EST-IL NÉCESSAIRE POUR COMMENCER DES SOIN OSTÉOPATHIQUES ?

Un examen radiographique ou par résonance magnétique est généralement inutile pour la majorité des gens qui souffrent d'un mal de dos ou d'une douleur musculaire. Cependant si vos douleurs surviennent suite à un accident, la possibilité d'une fracture osseuse doit être envisagée avant de voir un ostéopathe. Si vous consultez pour des douleurs accompagnées de raideurs présentes depuis plus de 3 mois, les exceptions étant les exceptions, l'imagerie médicale n'apportera pas de renseignements utiles à votre traitement. Cependant, si aucune amélioration n'est observée à l'intérieur d'une fenêtre de 10-12 soins, un examen plus approfondi s'avérera probablement nécessaire.

12

PRENDRE DES MÉDICAMENTS QUI CALMENT LA DOULEUR VOUS FERONT-ILS GUÉRIR PLUS RAPIDEMENT ?

Non. La plupart des médicaments (analgésiques, relaxants musculaires et anti-inflammatoires non-stéroïdiens) vont masquer le problème. Ils ne favorisent pas une guérison plus rapide. Mais ils peuvent aider TEMPORAIREMENT à passer d'une façon plus confortable la phase aiguë de votre condition. La consommation excessive de ces médicaments peut entraîner des problèmes au niveau du foie, de l'estomac et des reins.

De plus, en masquant les douleurs, ils donnent une fausse sensation de bien-être. Si vous faites votre travail usuel ou vos activités normales sous l'effet de médicaments, vous risquez d'aggraver votre condition sans le savoir. Et quand l'effet de soulagement s'estompera, vous ressentirez plus de douleur.



13

UNE INFILTRATION DE CORTISONE EST-ELLE RECOMMANDÉE POUR SOIGNER DES DOULEURS MUSCULAIRES ?

S'il est vrai que la cortisone est un anti-inflammatoire puissant, ses effets secondaires importants sont cependant à considérer :

- Fragilisation des tendons et des muscles avec risque de déchirure
- Perte de masse osseuse qui prédispose aux fractures et à l'ostéoporose
- Troubles digestifs
- Augmentation des gras dans le sang (cholestérol et triglycérides)
- Risque de diabète
- Hypertension artérielle

Si le niveau douleur est élevé, c'est certes une avenue à considérer. Mais le recours à ce médicament demande mûre réflexion.

14

À LA MAISON, DEVEZ-VOUS UTILISER UN SAC DE GLACE OU UN COUSSIN CHAUFFANT POUR VOUS SOULAGER ?

Si la blessure est récente (moins de 48 heures) l'application de glace est préférable. Appliquer un sac de glace (enveloppé dans une serviette humide) pendant 10-15 minutes et répéter au besoin (une fois par heure).

Pour une blessure présente depuis plus de 72 heures, la chaleur serait indiquée. Durée du traitement : 20 à 30 minutes. Répéter aux 2 heures.

Pour augmenter l'effet de soulagement, vous pouvez appliquer un peu de pommade anti-inflammatoire AVANT d'appliquer le sac de glace ou le coussin chauffant (ne pas combiner pommade et glace/chaleur sur un enfant).

Note : il est possible que ces recommandations ne procurent pas l'effet escompté. Si l'application de froid ou de chaleur n'amène pas de soulagement, cessez de le faire et voyez un ostéopathe rapidement.



15

QUEL EXERCICE POUVEZ-VOUS FAIRE QUI AIDERA À RÉCUPÉRER PLUS RAPIDEMENT ?

La marche est l'exercice idéal pour compléter votre programme de soins. Rappelez-vous que le corps humain est fait pour bouger !

Marcher 15 minutes par jour est le minimum que vous devriez inclure dans votre agenda. Boire 2 litres d'eau par jour est aussi une excellente idée.





16

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE SOINS OSTÉOPATHIQUES À MES CLINIQUES ?

Votre séance durera entre 30 et 50 minutes. Ce sera une expérience riche en sensations : travail musculaire, mobilisations et manipulations ostéopathiques des différentes régions de votre corps, travail d'étirement du fascia (le tissu qui enveloppe tous les muscles et les os de votre corps), massage mécanique local pour dénouer les cordons myalgiques (ce que votre massothérapeute appelle « nœuds »).

Une période de relaxation sur une table de massage mécanisée vous permettra de relaxer mentalement et physiquement. Ce sera le moment pour vous de relâcher, de respirer lentement et de faire une bonne pause dans votre journée !

17

SEREZ-VOUS COURBATURÉ LE LENDEMAIN D'UN SOIN OSTÉOPATHIQUE ?

Votre premier soin ostéopathe vous emmènera en terrain inconnu ! Sachez cependant que la majorité des gens observent un bienfait immédiat avec un effet de relâchement dès la première visite. Et, à l'occasion, des courbatures viendront rappeler à d'autres l'existence de muscles négligés ! Les courbatures pourront être soulagées avec la simple application de glace.



L'OSTÉOPATHIE POUR VOUS AIDER

Cochez les symptômes ressentis

Si vous cochez plus de 5 symptômes dans les rubriques suivantes, un examen ostéopathique pourrait vous donner une option pour reprendre le contrôle de votre santé et de votre vie !

Mal de dos

- Raideur au bas du dos au réveil ou quand vous changez de position
- Difficulté à vous pencher en avant
- Difficulté à mettre chaussettes, chaussures ou bottes
- Difficulté à rester debout
- Difficulté à dormir à cause du mal de dos
- Présence d'un point entre les omoplates
- Douleur dans le muscle fessier
- Douleur à l'aîne
- Douleur et/ou engourdissement le long d'une jambe
- Douleur dans le bas du dos en toussant ou en éternuant
- Impossibilité de vous tenir droit à cause des spasmes musculaires
(vous êtes dans une position pincée)

Mal de cou

- Obligation de soutenir votre tête avec la main pour sortir du lit
- Impossibilité de pencher la tête vers l'avant
- Impossibilité de tourner la tête d'un côté (torticolis)
- Raideur de la nuque qui entraîne un mal de tête
- Pas de position confortable pour dormir
- Douleur au cou en portant un casque de moto ou un casque protecteur pour une activité sportive (sensation d'écrasement du cou)

Maux de tête

- Tensions nerveuses et musculaires qui se traduisent par des douleurs qui vont de l'arrière de la tête, vers les yeux
- Sensation de pression sur et autour du crâne
- Mal de tête qui sape l'énergie
- Mal de tête qui apparaît avec la moindre fatigue ou stress
- Difficulté à endurer la lumière ou le bruit



Douleurs aux épaules et aux bras

- Difficulté à travailler avec les bras au-dessus de la tête
- Difficulté à lever un bras
- Difficulté à toucher l'arrière du dos avec un bras
- Difficulté à vous habiller à cause de la douleur d'une épaule
- Difficulté ou impossibilité de dormir sur le côté du bras affecté
- Douleur au coude quand vous faites un effort
- Perte de force quand vous soulevez un objet
- Douleur en serrant la main à une personne
- Douleur à l'épaule en conduisant
- Douleur au poignet ou au coude en faisant vos mouvements habituels au travail
- Engourdissement au niveau de la main

Douleurs aux genoux et aux pieds

- Difficulté à marcher
- Difficulté à vous accroupir
- Difficulté à vous mettre à genoux
- Difficulté à monter ou descendre un escalier
- Impression de faiblesse de la jambe (vous avez peur qu'elle se dérobe sous vous)
- Douleur ou enflure à la cheville
- Au réveil, le dessous du pied est douloureux et vous devez le masser avant de pouvoir marcher
- Quand vous êtes assis pendant 30 minutes ou plus et que vous vous relevez, les premiers pas sont douloureux
- Vous boitez à cause de la douleur sous les pieds

Stress, fatigue et difficulté à dormir

- Difficulté à vous endormir
- Sommeil léger
- Fatigue persistante même après une nuit de sommeil
- Caractère irritable, sautes d'humeur
- Sensation de manque d'énergie
- Les douleurs musculaires vous préoccupent toute la journée
- Perte d'entrain
- Difficulté à bien digérer



COMMENTAIRES DE MES CLIENTS

Michel est très professionnel, il est ponctuel dans ses rendez-vous, à l'écoute de ses patients et il aime ce qu'il fait. La clinique est propre et bien entretenue. Il est très compétent alors n'hésitez pas à aller le voir !

- Karine Raymond

Je suis très satisfait des services reçu par Michel Jalbert. Il est très soucieux du détails et a une facilité à comprendre nos besoins. Quel soulagement suite aux traitements. Je recommande !

- Andrei Cornescu

Déjà des résultats après la première séance. Cela faisait des années que j'avais des douleurs dans le bas du dos. Accueil chaleureux et facilité pour la prise de rendez-vous par messages texte. Je recommande vivement !

- Emilie Lepage



Prenez rendez-vous avec moi dès aujourd'hui !

514 945-9248 ——— info@cliniqueosteopathiejalbert.com

Les cliniques

132 Boul. Labelle Bureau 200
Rosemère, QC J7A 2H1

6455 Rue Jean-Talon Est. Bureau 903
Montréal, QC H1S 3E8

Les heures d'ouvertures

mardi *8 h 45 – 12 h 30*
 15 h – 20 h

jeudi *8 h 45 – 12 h 30*
 15 h – 20 h

vendredi *15 h – 18 h*

Les heures d'ouvertures

lundi *12 h 30 – 19 h 30*

mercredi *12 h 30 – 19 h 30*

samedi *8 h 45 – 12 h 30*