

TENDINITE DE L'ÉPAULE

Notre mode de vie en cause ?

Ne plus parvenir à lever un bras pour se coiffer, se raser, enfiler une veste... sans que la médecine conventionnelle puisse apporter une explication témoigne bien de l'existence d'un décalage entre les besoins des personnes et le service de santé rendu.

En cas de tendinite de l'épaule, l'évolution du mal comme les perspectives médicales sont souvent inquiétantes. Anti-inflammatoires, décontractants, puis infiltrations de cortisone, en cas de récurrence, aboutissent parfois à une calcification et à une épaule gelée qui peuvent conduire ensuite à un acte chirurgical...

De lourdes conséquences

Ce programme avec ses incidences physiques et psychologiques et toutes leurs conséquences personnelles et professionnelles génère un taux d'absentéisme important. Sans parler de l'impact financier. En effet, la prévoyance est faite pour payer les salaires en cas d'arrêt de travail. Mais c'est nous tous qui la payons au travers des cotisations de nos mutuelles qui ne cessent d'augmenter...

Un remède : l'ostéopathie...

L'épaule est une articulation reliée par des muscles à toutes les parties osseuses du corps : le bassin, la colonne vertébrale, le thorax et le crâne. Lorsque les tensions musculaires se regroupent, l'épaule est tractée en avant et en bas, comprimant ainsi le système circulatoire qui assure l'élimination de l'acide lactique. La douleur



s'installe au fût et à mesure que le niveau de concentration de l'acide lactique augmente.

La contracture des muscles étire les tendons qui dans le milieu acide ont perdu de leur élasticité. Le mouvement devient alors douloureux. Le muscle le moins vascularisé ou bien le plus sollicité se contracte anormalement. Ceci explique la fréquence des tendinites du muscle long biceps qui intervient lorsque l'on soulève une masse ou du muscle sus-épineux, qui du fait de sa position anatomique, est enclavé en arrière de l'omoplate.

... couplée avec l'hygiène de vie

Le mode d'alimentation, associé au stress, apporte toute l'explication. Ils sont tous deux responsables de l'installation d'une hyper-tension

du muscle diaphragme qui occasionne une réaction musculaire en chaîne centrée en direction de l'épaule. Les muscles les plus puissants qui soutiennent l'épaule sont fixés sur le thorax et la région lombaire. Ainsi, toute tension exercée sur les côtes et la région lombaire aura une répercussion sur les épaules or c'est précisément à ces niveaux que s'insère le muscle diaphragme.

Le couple foie-diaphragme en cause

Le foie subit les conséquences d'une mauvaise alimentation et le diaphragme absorbe les émotions. Ces deux phénomènes sont liés car le foie, organe de l'abdomen qui nécessite le plus important apport de sang, est pénalisé lors de la contraction du diaphragme et le foie, selon sa densité, peut

diminuer l'amplitude du diaphragme et favoriser sa contraction. Le phénomène s'explique par le fait que l'artère qui véhicule le sang et le distribue vers le foie traverse le diaphragme.

Accélérer le processus de guérison

En associant ces principes de base à des soins d'ostéopathie, vous parviendrez non seulement à un soulagement rapide mais surtout à une guérison durable. L'ostéopathe holistique vous libérera des compressions vasculaires au niveau du diaphragme, des organes digestifs et des muscles, à l'instar d'un jardinier qui dénoue le tuyau d'arrosage pour bien irriguer ses plantes. Pensez à le consulter au moins deux fois par an à l'automne et au printemps. ■

Jean-Pierre
Marguaritte
Ostéopathe

Micronutritionniste



Plus d'infos et contacts sur
www.europromosteo.com

Obtenez gratuitement les conseils d'hygiène alimentaire pour que votre foie ne passe de l'état d'éponge à celui de pâte à modeler, sur simple demande à contact@europromosteo.com