

# Améliorer le confort et la mobilité des personnes âgées

## Qu'est ce que l'ostéopathie?

L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui vise à **prévenir et traiter** les troubles fonctionnels du corps. Elle repose sur l'idée que l'équilibre et la mobilité des différentes structures (articulations, muscles, fascias, organes...) sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Grâce à des techniques manuelles douces et adaptées à chacun, l'ostéopathie aide le corps à retrouver sa capacité d'autorégulation.

Ce que permet l'ostéopathie :

- **Soulager les douleurs du quotidien**

L'ostéopathie aide à diminuer les douleurs musculaires et articulaires.

- **Améliorer la mobilité du corps**

En redonnant de la souplesse aux structures du corps, elle favorise une meilleure liberté de mouvement et un fonctionnement plus harmonieux.

- **Réduire les tensions et le stress**

Les manipulations ostéopathiques contribuent à relâcher les tensions accumulées et à favoriser une sensation de détente générale.

- **Prévenir l'apparition de troubles fonctionnels**

Une prise en charge régulière permet d'anticiper certains déséquilibres avant qu'ils ne deviennent douloureux ou chroniques.

- **Accompagner le bien-être global**

L'ostéopathie s'inscrit dans une démarche de prévention et de bien-être, en tenant compte du corps dans sa globalité.

## Les bienfaits de l'ostéopathie sur les seniors

Avec l'âge, le corps évolue naturellement : les articulations peuvent devenir plus raides, la mobilité diminuer et certaines douleurs s'installer au quotidien. L'ostéopathie propose une **approche douce et adaptée** afin d'accompagner ces changements en améliorant le confort de vie.

Grâce à des techniques respectueuses du corps, elle permet **d'apaiser les douleurs articulaires et musculaires, d'améliorer la mobilité et de favoriser un meilleur équilibre, participant ainsi à la prévention des chutes.**

L'ostéopathie peut également accompagner certaines problématiques chroniques et contribuer à un mieux-être global. Chaque prise en charge est **personnalisée, en tenant compte de l'état de santé, du rythme et des besoins de la personne.**

En complément du suivi médical, l'ostéopathie s'inscrit dans une démarche de prévention et de maintien de l'autonomie, afin de préserver la qualité de vie au quotidien.

## Déroulement d'une séance:

### Un temps d'échange

La consultation débute toujours par un entretien approfondi. Je prends le temps de discuter de votre motif de consultation, de vos antécédents médicaux, de votre mode de vie et de vos éventuels examens complémentaires. Cette étape me permet de comprendre votre histoire et d'adapter au mieux ma prise en charge.

### Un bilan global

Je réalise ensuite un examen clinique et ostéopathique afin d'évaluer la mobilité des différentes structures de votre corps. L'ostéopathie considère le corps dans sa globalité : il est donc fréquent d'explorer des zones à distance de la douleur pour en identifier l'origine.

### Un traitement personnalisé

J'utilise des techniques adaptées à votre âge, votre sensibilité et votre motif de consultation. Mon approche privilégie des manipulations respectueuses des tissus, visant à redonner de la mobilité, diminuer les tensions et permettre au corps de retrouver son équilibre naturel.

### Des conseils adaptés

En fin de séance, je peux vous proposer des conseils personnalisés (exercices simples, étirements, recommandations posturales ou hygiéno-diététiques) afin de prolonger les bienfaits du traitement et prévenir les récives.

## Modalité d'intervention en EHPAD :

### Séances ponctuelles

Une journée d'ostéopathie trimestrielle avec des créneaux réservés par vos résidents

### Séances régulières

Des consultations hebdomadaires ou mensuelles sur le lieu de l'EHPAD

## Bon à savoir:

Les mutuelles prennent souvent en charges une partie ou la totalité d'une séance

## Flora Descours

Ostéopathe D.O



Tél: 06.15.93.26.75

Mail: [flora.descours@isosteo.com](mailto:flora.descours@isosteo.com)

Site: [descoursfloraosteo.com](http://descoursfloraosteo.com)

