


# Ostéopathie et course à pied

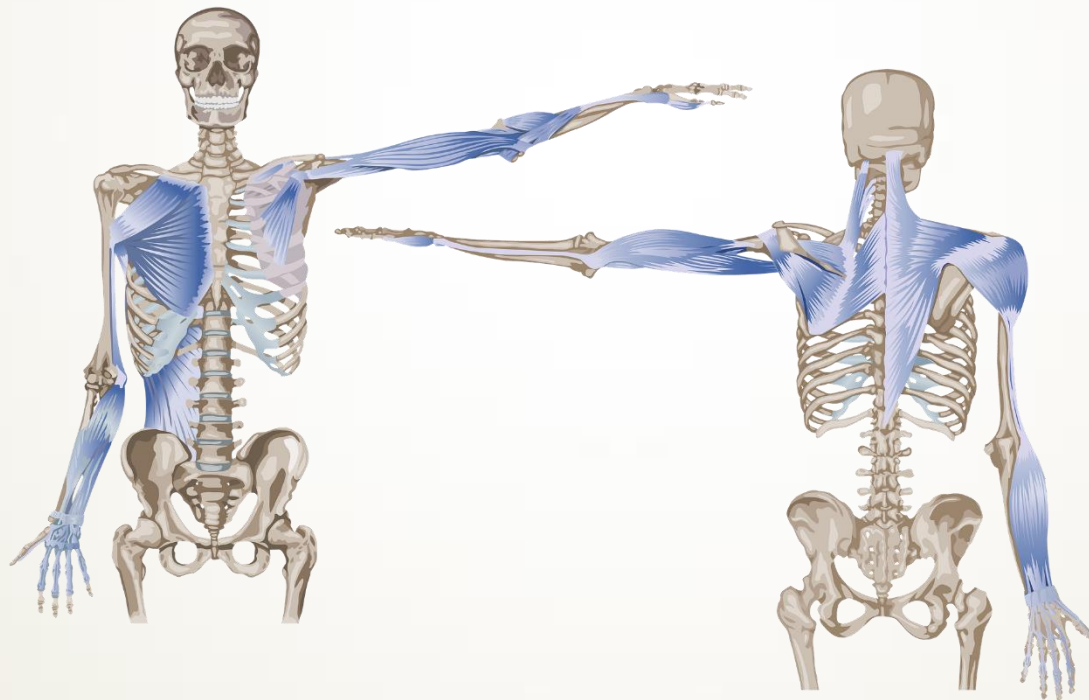


Aurélien JOSEPH Ostéopathe D.O.  
D.U. Ostéopathie du Sport



# L'Ostéopathie

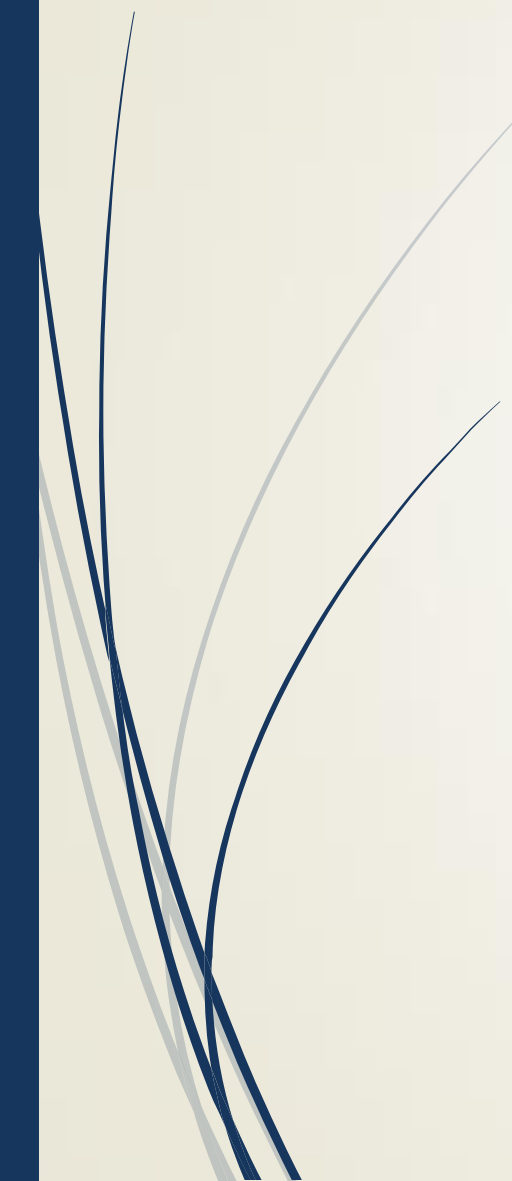
- Thérapie manuelle préventive autant que curative
- Recherche des zones de blocage dans tous les tissus du corps



- But : Physiologie et posture optimale



# La consultation ostéopathique

- Anamnèse
  - Tests
    - Réorientation
  - Traitement
    - Articulaire/musculaire/visceral/cranien...
  - Conseils
- 

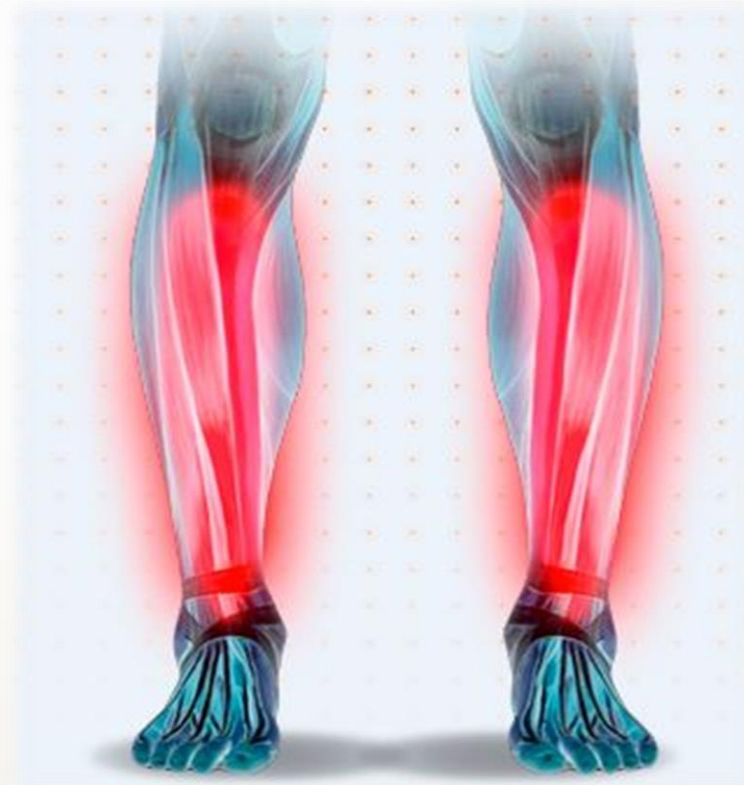
# Ostéopathie et sport

- ▶ Sportif de haut niveau (avec un plan d'entraînement):
  - ▶ En fonction des objectifs et du moment dans la saison
- ▶ Sportif occasionnel:
  - ▶ Douleur
  - ▶ Bilan régulier



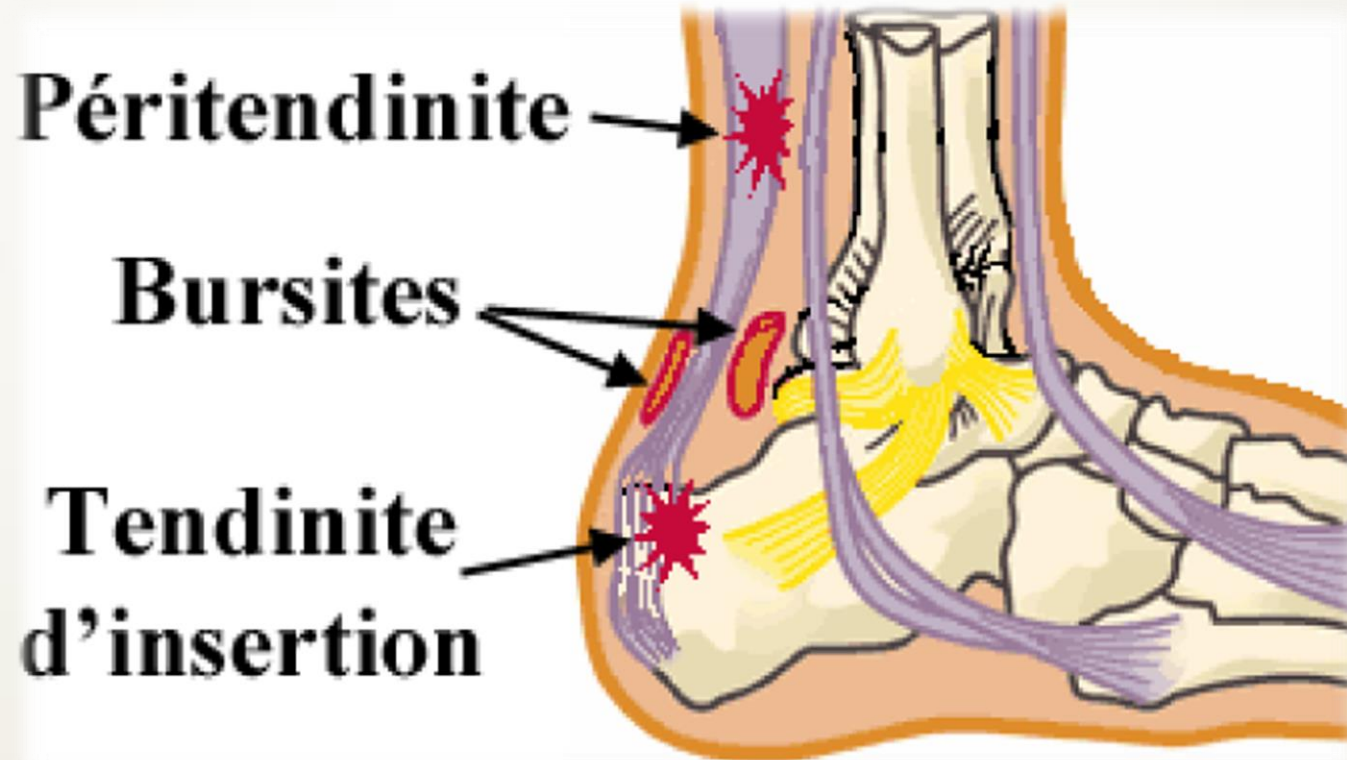
# Pathologies du coureur

## ► Périostite tibiale



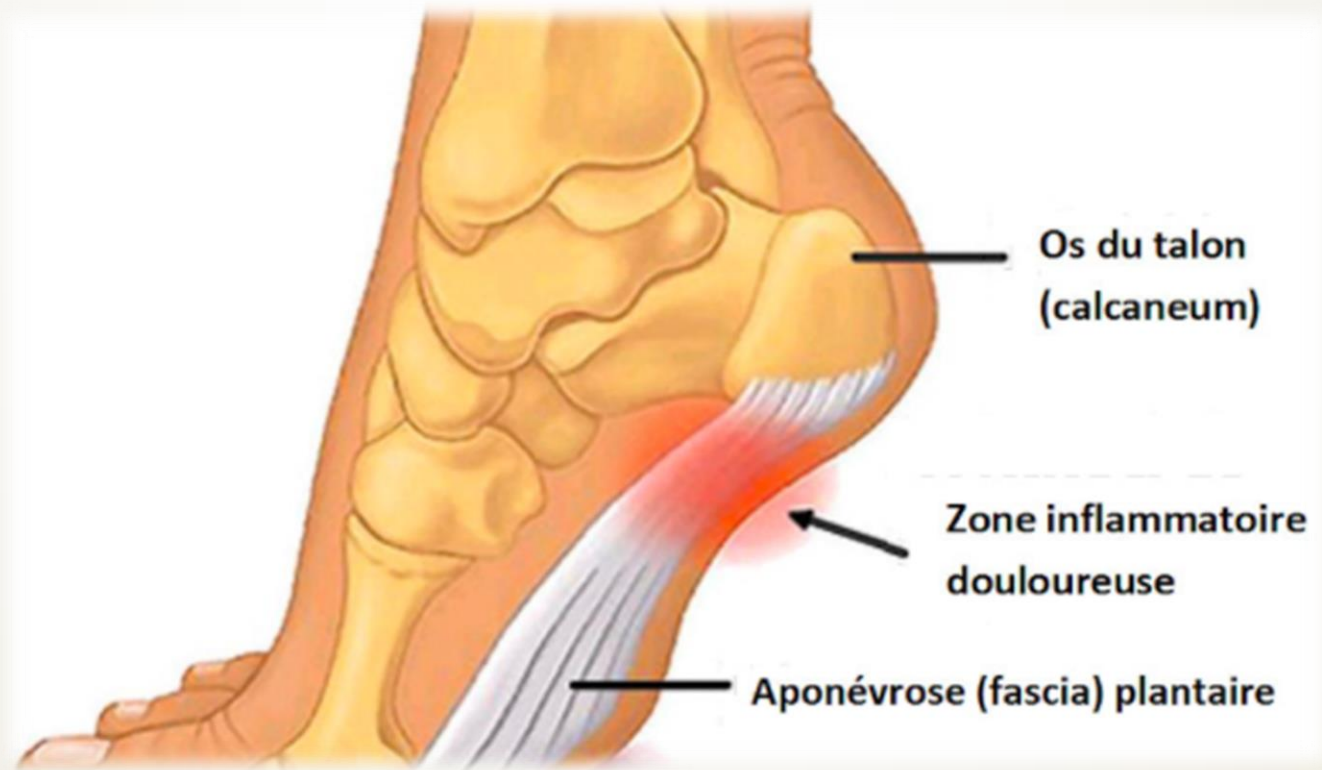
# Pathologies du coureur

- Tendinopathie achilléenne



# Pathologies du coureur

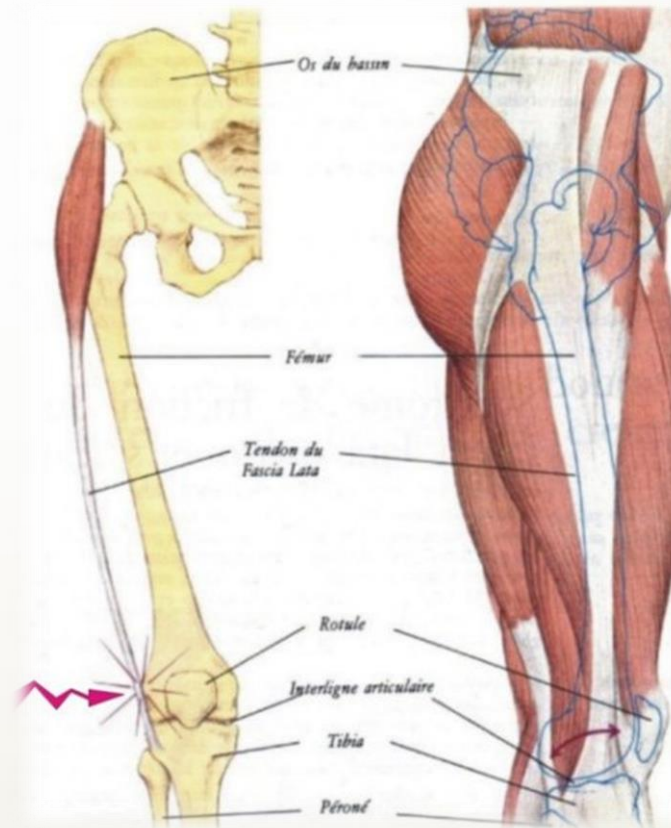
## ► Aponévrosite plantaire





# Pathologies du coureur

- Syndrome de l'essuie-glace (tendinopathie du fascia lata)







# Pathologies du coureur

- ▶ Pathologies traumatiques
- 



# Echauffement



- Augmentation de température corporelle et de F.C. et activation musculaire
- Activité faible intensité
- Exercices dynamiques
  - De plus en plus spécifiques
  - Amplitude progressive
  - Intensité progressive



# Etirements



- Bien ou pas bien?
- Prévention des blessures?
- Réduit les courbatures?
- Juste après l'effort?
- Bon pour la performance?

➤ Merci pour votre attention!

