

Ostéopathie et course à pied

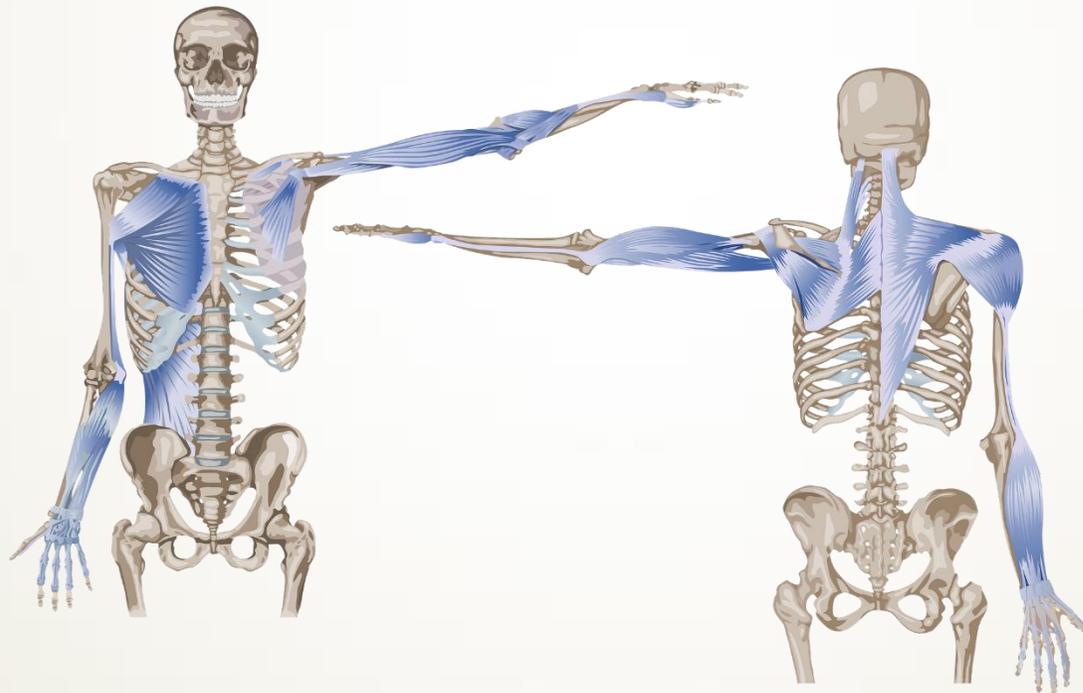


Aurélien JOSEPH Ostéopathe D.O.
D.U. Ostéopathie du Sport



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
- 

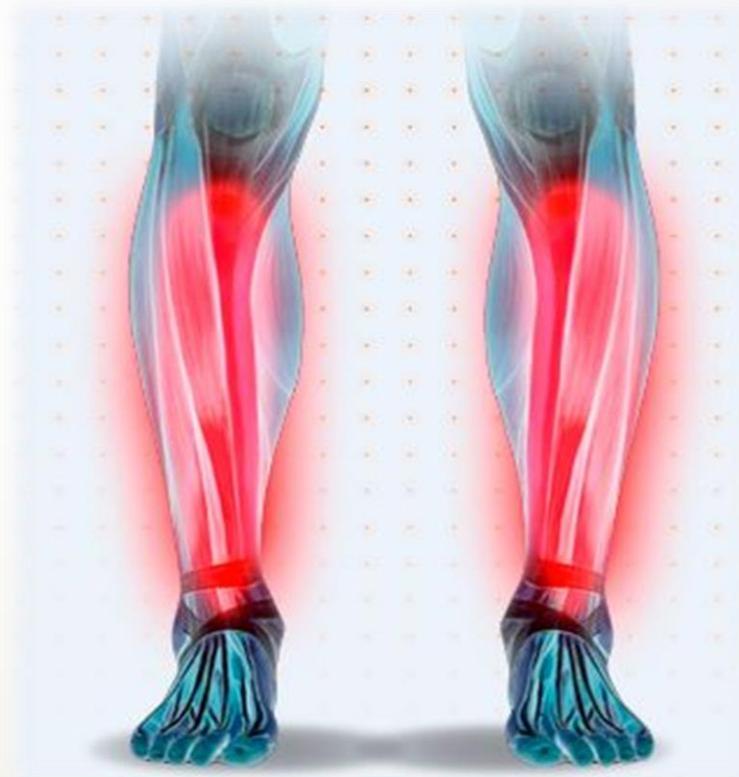
Ostéopathie et sport

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



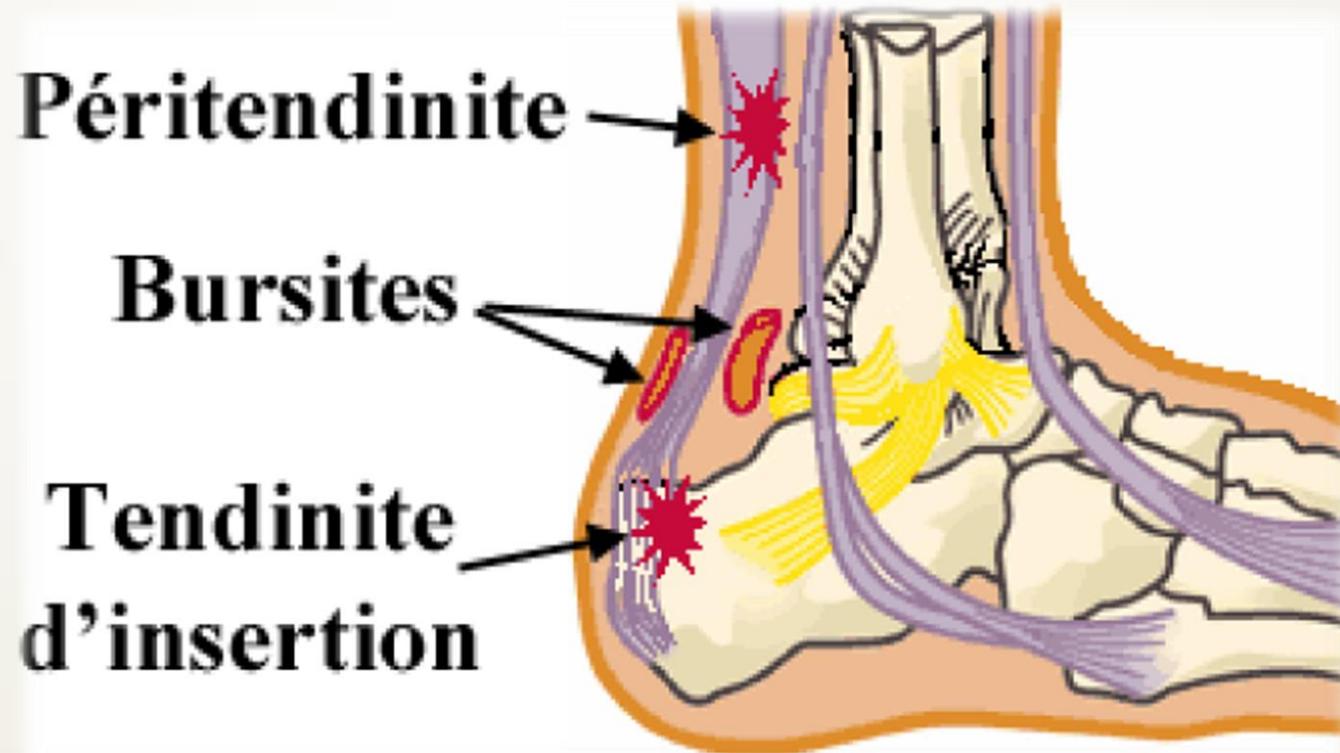
Pathologies du coureur

► Périostite tibiale



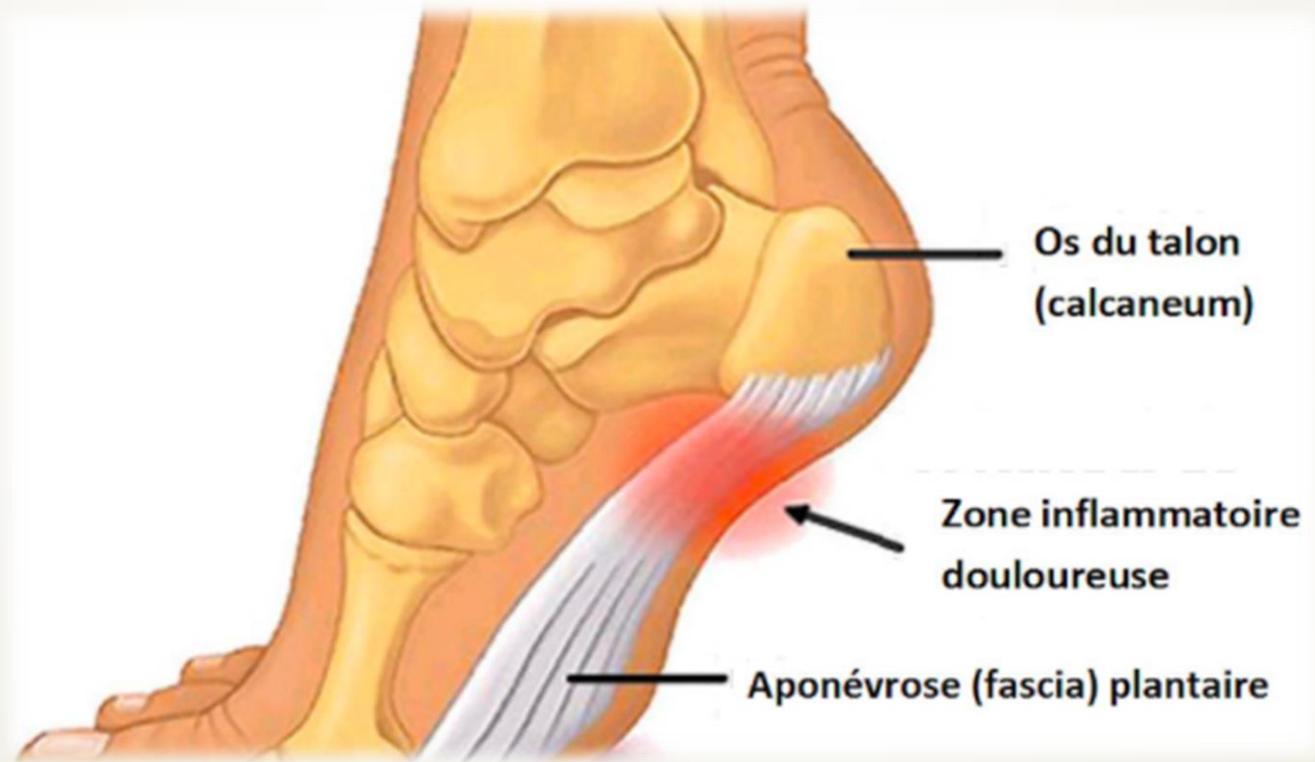
Pathologies du coureur

- Tendinopathie achilléenne



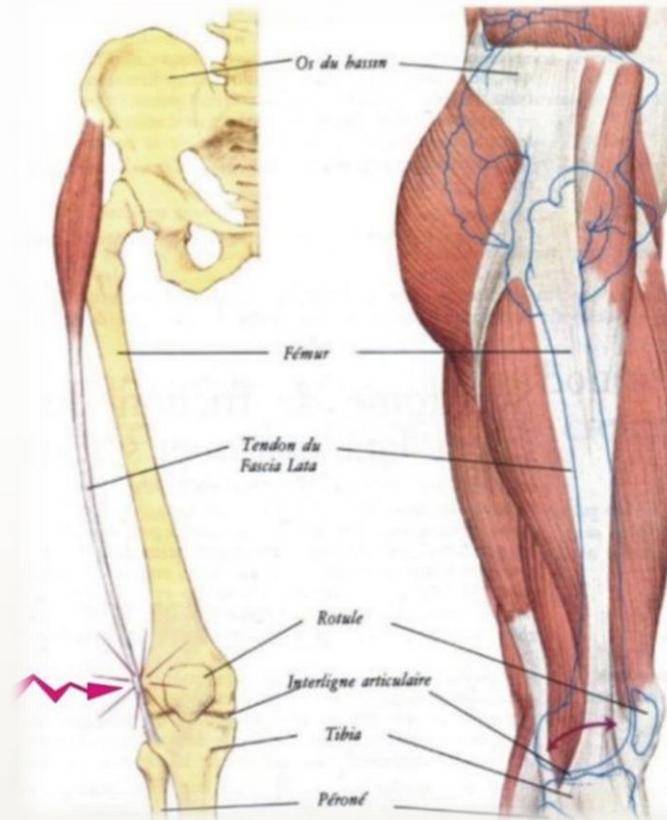
Pathologies du coureur

► 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!

