

Jean Luc Sagniez

Docente EOS - European Osteopathic School



Fausse idée : le repos n'est pas toujours bon

Le corps humain est fait pour **bouger** et **être en mouvement** au quotidien. Etre immobile et au repos prolongé, même en période douloureuse, **va à l'encontre de notre physiologie** et n'améliore pas les douleurs. Au contraire, garder une bonne condition physique et bouger au quotidien permettra de **prévenir l'apparition de douleurs** ou de soulager celles déjà présentes.

Pourquoi le repos est-il déconseillé ?

Le repos est déconseillé notamment dans le cadre de douleurs mécaniques, c'est-à-dire des douleurs augmentées par les mouvements et la mobilisation articulaire, et ce pour plusieurs raisons :

- Sur le plan physiologique, la douleur peut provenir d'une diminution même minime de **l'approvisionnement en oxygène d'un muscle**, d'un nerf, d'un tendon...ce qui pourrait expliquer qu'en restant immobile de manière plus ou moins prolongée on accentue ce manque d'oxygénation musculaire ce qui entretient la douleur. La douleur nous empêchant de nous mobiliser, un **cercle vicieux** s'installe alors dans le temps entraînant une chronicité du problème.
- De plus, la sédentarité peut accentuer l'enraidissement articulaire notamment chez les personnes souffrant d'arthrose et diminuer notre capacité à nous mobiliser.
- Le repos et la sédentarité sont également à l'origine d'une fonte musculaire progressive, et nous savons que le rôle des muscles est avant tout de permettre le mouvement mais aussi de **protéger le squelette et les articulations**. L'effort devient donc plus difficile et nous exposons notre corps à plus de risque de blessure.

- Le **surpoids** peut être également la conséquence d'une inactivité prolongée, ce qui tend à augmenter les contraintes sur certaines articulations (lombaires, genoux, hanches...).

Face à ce constat, quels conseils ?

Aujourd'hui, notre quotidien est organisé autour de **plages horaires d'inactivité** : peu de marche quotidienne, une activité professionnelle assise en position statique prolongée, un manque d'activité sportive régulière, etc....

La prévention est avant tout importante, mais ces conseils s'appliquent aussi à titre curatif.

- En cas de douleurs mécaniques, il est important de **continuer à vivre normalement** et de marcher quotidiennement pour aider à retrouver une mobilité plus rapide et un soulagement. Eviter l'immobilité complète de manière prolongée.
- 30 minutes-1h de marche quotidienne en remplacement de certains moyens de transport
- Une **activité sportive régulière** 1 à 2 fois par semaine minimum pour travailler la pompe cardiaque et pulmonaire et la tonification musculaire. Cette activité doit être adaptée à chacun en fonction de ses douleurs, de ses antécédents médicaux, etc.
- Un équipement sportif adapté.
- Une hygiène de vie adaptée (hydratation suffisante 1,5 à 2L par jour, alimentation variée...).
- Un **suivi chez votre ostéopathe** 2 à 3 fois par an pour prévenir l'apparition des douleurs ou soulager celles déjà présentes. L'ostéopathie a un objectif : redonner du mouvement et de la mobilité pour soulager et prévenir vos douleurs. Cette prise en charge sera donc tout à fait indiquée.