



**Aurélien Bratheau – Ostéopathe D.O.**

**06.68.67.78.26**

**bratheau.osteopathe@gmail.com**

**2 rue de Mulhouse, 68000 Colmar**

# *Ostéopathie et sportif*

**Accompagnement personnalisé, prévention et libération des douleurs**

L'ostéopathie est une médecine manuelle qui a pour but d'aider le corps à retrouver son harmonie. Un déséquilibre de l'état de santé peut être provoqué par une perte de mobilité articulaire, musculaire, ligamentaire et viscérale.

Chez le sportif, cette perte de mobilité se manifeste par différents symptômes allant de la simple contracture à la douleur chronique altérant de toute évidence ses propres performances. La consultation d'un ostéopathe permet de gagner en efficacité musculaire, en souplesse articulaire et en capacité respiratoire.

## **Quand consulter ?**

### **Préparation à l'effort**

Prévention des blessures, fatigue musculaire, travail des postures, endurance, etc.

### **Récupération**

L'ostéopathie permet de libérer vos tensions et blocages, afin d'éviter les blessures. Prévention des crampes, courbatures et tendinites.

### **Traumatismes**

Rééquilibrer l'axe du corps après un choc. Aider à une reprise plus rapide après une fracture, entorse, tendinite, etc.

Consulter un ostéopathe est d'autant plus intéressant pour les enfants pratiquant un sport, quel que soit le niveau. Le maintien d'une bonne posture permettra à l'enfant de pratiquer son sport, même de façon intensive, le plus longtemps possible.

**Le suivi ostéopathique n'est pas réservé aux sportifs de haut niveau.**

**Évitez les blessures.**

**Récupérez pour mieux recommencer.**

**Prenez du plaisir à pratiquer au maximum.**

**NB :** un suivi ostéopathique ne dispense en aucun cas d'un suivi médical, la prise en charge reste complémentaire.

*Les mutuelles prennent en charge de plus en plus les consultations ostéopathiques de façon intégrale ou partielle.*