

ostéo & +



## L'OSTÉOPATHIE ET LE SPORT

L'ostéopathie est une **thérapie manuelle**, à la fois **préventive et curative**, qui peut répondre de manière efficace aux **besoins de tous les sportifs de tout niveau**.

Cette thérapie vise à **restaurer** par des techniques **douces et indolores**, la **mobilité** des différentes articulations pour redonner au corps son équilibre et sa santé.

Centrée sur les besoins individuels de chacun, l'ostéopathie s'adresse aux **personnes de tout âge et de toute condition physique**.

Votre praticien sera apte à vous soulager de vos douleurs, et également à vous accompagner vers la prévention et la performance.

**« Structure équilibrée + mobilité correcte  
= fonction optimale »**

Les séances d'ostéopathie pourront donc contribuer à l'amélioration des performances du sportif et réduire les risques de blessures en corrigeant les dysfonctions perturbant l'organisme lors de l'effort.

**Tous les sportifs sont concernés**  
*« de l'amateur au professionnel »*

Plus d'informations sur  
**[www.osteonetplus.com](http://www.osteonetplus.com)**

### **TRAITER les traumatismes du sportif**

- Douleurs/raideurs articulaires, musculaires, tendinopathies (tennis elbow, tendon d'Achille, épaule, épicondylite...), pubalgies, entorses
- Lumbago, douleurs cervicales et intercostales
- Séquelles d'opérations (ligaments croisés, ménisque, coiffe des rotateurs...)

### **OPTIMISER les performances**

- Optimisation de vos capacités physiques et respiratoires pour une meilleure récupération après l'effort.
- Renforcement par le rééquilibrage précis des axes articulaires
- Amélioration du geste technique par la libération des restrictions articulaires
- Troubles de l'équilibre, maux de tête, vertiges
- Problèmes digestifs perturbant la pratique sportive

### **AMÉLIORER la récupération**

- Amélioration de la souplesse articulaire, ligamentaire, de la coordination
- Essoufflement à l'effort/points de côté, anxiété/stress, fatigue chronique
- Troubles circulatoires, jambes lourdes, mauvaise récupération entre les épreuves.

## **L'équipe Ostéo&+**



**Ostéo&+ est un regroupement pluridisciplinaire autour de l'ostéopathie avec une équipe de thérapeutes. Les compétences réunies nous permettent de considérer la personne dans sa globalité, psychologique, physique, et émotionnelle afin de répondre au mieux à son besoin.**

Ce dépliant n'est présenté qu'à titre indicatif.

Pour toute information complémentaire,  
nous vous invitons à consulter

**[www.osteonetplus.com](http://www.osteonetplus.com)**