[Règles douloureuses : que peut apporter l’ostéopathie ?](http://www.urgence-osteopathe-sos.fr/regles-douloureuses-apport-osteopathie/)

Les **règles douloureuses**  sont parmi les troubles gynécologiques les plus fréquents. Douleurs lombaires, jambes lourdes, spasmes, maux de tête… autant de symptômes  qui peuvent être ressentis les jours précédents l’arrivée des règles. Ces douleurs, pourtant fréquentes, sont très souvent banalisées et sont considérées comme « normales ». Mais, dans certains cas, elles sont le signe d’un dysfonctionnement que l’ostéopathe pourra repérer et traiter.

**Que peut apporter l’ostéopathie face aux règles douloureuses ?** Les réponses ici !

## règles-mécanisme-cycle-menstruel****Quel est le mécanisme des règles?****

Chaque mois, le corps  renouvelle la paroi utérine. Ce renouvellement est nécessaire chez toutes les femmes en âge d’avoir des enfants. L’ovule doit s’accrocher à une paroi saine pour se développer dans de bonnes conditions. On parle alors de **nidation**. En revanche, lorsque l’environnement utérin n’est pas adéquat, l’ovule est rejeté.

Quand l’ovule n’est pas fécondé, les ovaires arrêtent tout à coup de sécréter des œstrogènes et de la progestérone. C’est ce qui provoque des contractions qui vont procéder au rejet du sang. Cela s’explique par une grande sécrétion de prostaglandines qui va déclencher des contractions de l’utérus. Nettement inférieures à l’accouchement, ces petites contractions vont permettre l’évacuation. C’est ce que l’on appelle **les règles**.

## ****Règles douloureuses: qu’est-ce-que c’est ?****

Les **règles douloureuses**, appelées aussi **dysménorrhées**dans le jargon médical, désignent les douleurs au bas de l’abdomen qui précèdent ou accompagnent les règles.  C’est ce qu’on appelle le syndrome prémenstruel (SPM). Généralement, ces douleurs durent de 2 à 3 jours.

Elles sont dites primaires quand elles surviennent peu de temps avant l’apparition des premières règles. C’est ce qu’on observe dès la puberté ou dans les premières années des menstrues.

Et secondaires, quand, elles apparaissent ou s’aggravent après plusieurs années sans douleurs ou à la suite d’une pathologie gynécologique.

La prévalence de la **dysménorrhée** chez les femmes de 15 à 50 ans pourrait être de l’ordre de 50%, soit environ 7 millions de femmes en France. Seulement, 10% environ d’entre elles ont des **règles douloureuses** au point de suspendre leurs activités habituelles comme un absentéisme professionnel ou scolaire.

Il est rappelé qu’on ne doit pas banaliser le fait que les règles soient douloureuses.

## règles-douloureuses-causes****Règles douloureuses : quelles sont les causes ?****

Les **douleurs menstruelles** sont souvent liées à des dysfonctionnements des organes du petit bassin (troubles de la mobilité, congestion). Ces règles douloureuses peuvent parfois être les symptômes de pathologies organiques comme un kyste ovarien, une endométriose, un fibrome, etc…

Cependant, d’autres facteurs peuvent augmenter les douleurs :

**un utérus rétroversé :** l’utérus est basculé vers l’arrière plutôt que vers le devant ; **-un manque d’exercice physique** ; l**e tabac, l’alcool** ; **le surpoids** ; u**n état d’anxiété ou de stress**

Aussi, des **règles douloureuses** chroniques nécessitent la consultation d’un médecin qui établira un diagnostic des causes en question.

## règles-douloureuses-symptômes****Règles douloureuses : quels sont les symptômes ?****

Ces douleurs, comparables à des crampes, se font généralement ressentir juste avant les règles, pendant un ou deux jours. Elles peuvent être localisées au niveau du bassin, du dos, des cuisses ou du ventre. Les douleurs commencent habituellement juste en dessous du nombril et se propagent vers les cuisses, puis dans le sens opposé. L’intensité est variable  d’une femme à l’autre. Si les douleurs sont trop intenses, elles peuvent amener des vomissements.

Par ailleurs, on constate d’autres symptômes comme les ballonnements, la constipation et les vertiges.

## ****Règles douloureuses : que peut apporter l’ostéopathie?****

Si l’on exclut le contexte pathologique, l’**ostéopathie** va pouvoir agir sur ces règles douloureuses. Si on veut éviter d’avoir recours aux médicaments dont on connaît les effets secondaires, l’ostéopathie est une bonne option de traitement efficace.

Tout d’abord, l’ostéopathe va établir un diagnostic pour bien comprendre l’origine des douleurs.

Ainsi, il va s’intéresser  non seulement au système gynécologique, mais aussi au système digestif, neurologique, mécanique : (bassin, lombaires).

En quelques consultations (entre 2 à 5 suivant les cas), l’ostéopathe va pouvoir vous soulager. Généralement, un travail approfondi est nécessaire pour « reprogrammer » toute votre sphère gynécologique.

Il va travailler sur l’ensemble des sphères qui sont en lien avec les origines des règles douloureuses. Il va procéder à :

## règles-douloureuses-sphère-gynecologique-min****Un travail sur la sphère gynécologique****

Dans un premier temps, il est important qu’il vérifie la position de l’utérus et s’il n’est pas rétroversé. L’ostéopathe n’a recours qu’à des techniques externes. Dans ce cas, il faut consulter un gynécologue. En effet, l’action seule de l’ostéopathe ne peut suffire à traiter les douleurs.

En dehors de ce cas, le praticien va s’attacher à vérifier l’ensemble des structures ligamentaires et faciales  en contact avec l’utérus.

## règles-douloureuses-ostéopathie-structurelle-min (1)****Un travail sur**** ****les structures osseuses****

En effet, elles comprennent le système uro-génital. Il est important que leur mobilité soit correcte afin qu’aucune pression ne soit exercée sur les organes. Car, une perte de mobilité ne peut qu’entraîner des raideurs. Ces dernières engendrent alors des perturbations du système vasculaire et nerveux. Au final, ’impact du travail de la structure est dû à  l’action mécanique et vasculaire.



## ****Un travail sur la sphère viscérale****

En effet, les **techniques viscérales** sont essentielles puisqu’elles vont permettre d’augmenter la vascularisation générale (artérielle, veineuse et lymphatique). Car, il est important de lever toutes les tensions qui augmentent la pression intra-abdominale. Par exemple, un côlon congestionné à cause d’une constipation peut potentiellement aggraver la douleur des règles.

En effet, les organes abdominaux sont situés dans un espace clos dont les extrémités sont mobiles. Il s’agit du diaphragme et du périnée. Ces deux structures jouent un rôle prépondérant dans l’équilibre des pressions intra-abdominales. Ces dernières doivent être libres pour amortir les contraintes.

## ****Un travail sur**** ****la sphère crânienne****

Le **travail crânien** est primordial, car il a des répercussions multiples. Il permet un rééquilibrage hormonal, un impact sur la contraction utérine, sur le stress et sur les tensions vertébrales par l’intermédiaire du mécanisme cranio-sacré.

Par conséquent, le travail effectué sur ces divers organes va avoir un réel impact sur les règles  douloureuses. Son efficacité n’est plus à démontrer. Pourquoi continuer à souffrir  quand on peut disposer d’une technique naturelle comme l’ostéopathie?

Ce n’est pas une fatalité d’avoir des **règles douloureuses**. Il ne faut pas banaliser les douleurs et symptômes, surtout si elles persistent. N’hésitez pas à consulter votre ostéopathe.