[Migraine ophtalmique : comment l’ostéopathie peut vous aider ?](http://www.urgence-osteopathe-sos.fr/migraine-ophtalmique-losteopathie-aider/)

La**migraine ophtalmique**est une affection bénigne, mais qui altère la qualité de vie des personnes atteintes. Elle touche plus souvent les femmes que les hommes, et représente 20% des personnes qui ont des céphalées. Les causes sont diverses et multiples. Au-delà des traitements allopathiques classiques, il existe des médecines alternatives dont l’ostéopathie. Si, on connaît les bienfaits immédiats de l’ostéopathie contre le mal de dos, on sait moins qu’elle peut être très efficace pour traiter la migraine ophtalmique.

Comment reconnaître une migraine ophtalmique ? Comment l’ostéopathie peut vous aider ? Explications :

## migraine-ophtalmique-cest-quoi****Migraine ophtalmique : c’est quoi ?****

La **migraine ophtalmique** se traduit par des céphalées accompagnées de troubles de la vision. Les céphalées sont dues à la dilatation des vaisseaux sanguins de la tête, des artères cérébrales et une réaction inflammatoire des méninges.

Elles surgissent par crise et peuvent durer plusieurs jours. Cette forme de migraine est dite ophtalmique, car le patient constate également des troubles de la vision : vue brouillée, taches blanches, points noirs (scotomes) ou courbes en mouvement dans le champ de vision.

La **migraine ophtalmique** comprend généralement deux phases :

– Une première phase qui ressemble à une migraine  courante. Les crises s’installent progressivement et durent de plusieurs heures à plusieurs jours. Les douleurs, s’étendent à la moitié gauche ou droite du crâne. Des intolérances à la lumière, au bruit et des troubles digestifs peuvent apparaître.

–Une seconde phase la migraine avec aura : Les maux de tête sont précédés de signes neurologiques et / ou visuels appelés « aura ». Ils s’installent en quelques minutes, en général sur le côté de la tête opposé à celui de la migraine, et peuvent durer jusqu’à 1 heure. C’est la phase des flashs lumineux, points scintillants, etc.

## ****Migraine ophtalmique : quelles sont les causes ?****

La migraine ophtalmique a une origine mal connue.  Les causes sont multiples dont celle qui provient de l’hérédité. Les crises peuvent être déclenchées par différents facteurs:

**-Le mode de vie :** le stress, une contrariété, une détente brutale, un manque ou un excès de sommeil, des repas irréguliers.

**-La consommation de certains aliments ou excitants:** le chocolat, les graisses cuites, les agrumes, certains fromages, la charcuterie, le tabac, le café ou l’alcool.

**-Les facteurs sensoriels:** le bruit, des odeurs ou des lumières clignotantes.

**-Les conditions météorologiques:** (humidité, chaleur, changements brusques de température).

**-Les fluctuations hormonales:** le cycle menstruel, la ménopause, la grossesse. Des migraines peuvent aussi se manifester au cours des premières semaines qui suivent une prise de contraceptifs oraux.

## migraine-ophtalmique-symptomes****Comment reconnaître une migraine ophtalmique ?****

En cas de **migraine ophtalmique**, des signes visuels divers et variés vont précéder la phase douloureuse de céphalées. Cet épisode de maux de tête a une caractéristique pulsatile, intense, sourde et souvent localisée sur un seul côté du crâne. Ces différents symptômes douloureux sont augmentés de manière assez singulière par le bruit et la lumière. Cette phase peut durer de quelques heures à plusieurs jours.

La migraine ophtalmique, survenant habituellement chez les sujets de 10 à 40 ans, tend à diminuer puis disparaître vers 50 ans.

## ****Migraine ophtalmique : que va faire l’ostéopathe ?****

Il est indiqué que le traitement ostéopathique soit conduit en parallèle avec un traitement ophtalmologique.

La **migraine ophtalmique** peut être traitée efficacement par l’ostéopathie qui va soulager voire faire disparaître ses douleurs. En effet, il ne faut pas oublier que les tensions musculaires et les anomalies au niveau des cervicales ou mastication (dents qui grincent) peuvent être à l’origine de migraine ophtalmique. L’ostéopathie peut soulager ces dysfonctionnements mécaniques et parfois espacer les crises.

Tout d’abord, en début de consultation, l’entretien  permettra à votre **ostéopathe** de bien comprendre les causes de vos migraines ophtalmiques.

L’examen et l’observation globale de la posture ont, comme souvent, un rôle crucial. La libre mobilité de la région entre les épaules, du cou et de la base du crâne sera particulièrement recherchée. Par un appui très fin, l’ostéopathe ira aussi chercher l’existence de blocages au niveau des sutures osseuses du crâne.

Votre **ostéo** vérifiera le juste équilibre du système neuro-végétatif. Car ce dernier a un rôle important au niveau du système vasculaire et neurologique.  Aussi, il  sera donc un outil précieux pour limiter la fréquence et l’intensité des**migraines ophtalmiques**.

Ensuite, il va faire en sorte de relancer la circulation au niveau des artères par différentes techniques :

## migraine-ophtalmique-ostéopathie-cranienne-min*****La technique de l’ostéopathie crânienne*****

D’abord, la technique de l’**ostéopathie crânienne** va ré-harmoniser et décompresser la base du crâne. Cette technique douce au niveau des cervicales, de la base du crâne et du crâne va permettre de relancer la circulation sanguine et d’assurer une bonne « vidange » du réseau vasculaire intra-crânien.

## migraine-osteopathie-structurelle

## *****La technique de l’ostéopathie structurelle*****

Ensuite, la **technique structurelle**  va se baser sur les **mobilités articulaires**pour les muscles du cou, la ceinture scapulaire et de la première côte. Si besoin, ces dernières doivent  être vérifiées et corrigées. Ceci pour permettre la bonne vascularisation et l’innervation du crâne.

## *****La technique de l’ostéopathie viscérale*****

Enfin, **l’ostéopathie  viscérale** est indiquée dans le traitement des migraines ophtalmiques. Il portera notamment sur les organes du petit bassin, du diaphragme, et du foie. Dans le cas de migraines ophtalmiques provoquées par le cycle menstruel,  le praticien devra effectuer outre un examen abdominal celui de la sphère gynécologique.

En conclusion, l’ostéopathe mettra tout en œuvre pour diminuer les facteurs intrinsèques qui sont à l’origine des migraines ophtalmiques.

En règle générale, il faut 2 à 3 séances pour obtenir un résultat significatif dans la diminution des migraines.

## ****Faites appel à nos ostéopathes à Paris pour prendre en charge votre migraine ophtalmique !****