

Kiné, ostéo, chiro : qui aller voir ?

Le kinésithérapeute, l'ostéopathe et le chiropraticien sont trois professionnels de santé susceptibles de soulager les sportifs en cas de petit ou gros bobo. Mais lequel choisir ?

Quel est le point commun entre un kinésithérapeute, un ostéopathe et un chiropraticien ? Tous soignent le corps en utilisant leurs mains. Et les différences entre ces trois professions « manuelles » ? Leur formation, les techniques utilisées et leurs domaines de compétences, proches mais pas exactement similaires. Petit guide pratique pour savoir à quelle porte frapper.

Le kinésithérapeute

Après une entorse sérieuse avec arrachement ligamentaire ou une intervention chirurgicale sur une articulation, passage obligé par la case kiné ! « *Sur prescription médicale, ce professionnel assure la rééducation de l'articulation blessée afin de lui permettre de retrouver son amplitude, ainsi que celle des muscles qui l'entourent. Il peut aussi agir sur la douleur grâce à différentes techniques, à base de chaleur, d'électricité, d'ondes* » explique Didier Rousseau, rhumatologue, médecin à l'Insep. Mais là ne s'arrête pas le rôle du kiné. Après trois à quatre semaines de rééducation, l'articulation est à nouveau opérationnelle... mais le sportif pas encore prêt à rejoindre son court de tennis ou son terrain de foot ! « *Quelques séances lui seront encore nécessaires pour se réadapter à la pratique spécifique de son sport. Cela évitera une reprise trop rapide et surtout préviendra les récurrences* » poursuit le médecin. Bien sûr, en l'absence de toute blessure, le kiné peut aussi pratiquer des massages : rien de tel après l'effort pour décontracter les muscles !

En pratique. Prescrites par un médecin, les séances de massage ou de rééducation sont remboursées à 60 % par la Sécurité sociale, le reste étant éventuellement pris en charge par votre mutuelle. Demandez conseil à votre médecin afin qu'il vous indique un kiné habitué à la rééducation des sportifs : si vous vous retrouvez chez un professionnel plutôt spécialisé dans la kiné respiratoire des nourrissons, les résultats ne seront pas forcément au rendez-vous !

L'ostéopathe

Une douleur persistante dans le dos ou l'épaule : direction l'ostéopathe ! « *Très souvent, les sportifs souffrent de déséquilibres importants, malmènent leur corps du fait de leur pratique sportive. Un cycliste qui parcourt 100 km chaque semaine, cela représente 15 à 20 000 coups de pédale qui peuvent se révéler néfastes pour les genoux et le dos* » remarque Jean-Marie Bastide, ostéopathe. « *Grâce à des manipulations régulières, environ une fois par trimestre, l'ostéopathe peut rééquilibrer le corps, redonner aux muscles et aux articulations toute leur mobilité et éviter ainsi que des douleurs ne s'installent ou des blessures n'interviennent* » note-t-il.

L'ostéo peut-il soigner une blessure « à chaud » ? Non s'il y a déchirure, arrachement des ligaments ou fracture. Il pourra en revanche intervenir une fois que la blessure aura été soignée. « *On pourra corriger des phénomènes compensa-*

toires induits par une entorse de la cheville : par exemple une mauvaise position du pied. Ou bien éliminer ce qui a causé l'entorse et peut se situer à distance du lieu de la blessure : par exemple un bassin mal positionné » poursuit-il. Enfin, autre champ de compétence de l'ostéo : la gestion du stress, parfois handicapant pour ceux qui pratiquent la compétition.

En pratique. Il existe 30 000 ostéopathes en France, issus d'horizons très divers. Certains sont médecins, d'autres kinés, d'autres encore ne sont ni l'un ni l'autre, mais tous ont suivi une formation spécifique pour pouvoir exercer cette profession reconnue depuis 2002 en France. La séance est facturée entre 40 et 80 € environ. Vous ne serez remboursés par la Sécurité sociale que si votre ostéopathe est médecin ou kinésithérapeute. Dans les autres cas, certaines mutuelles prennent en charge une partie de la consultation. Pour consulter en confiance, préférez un ostéopathe agréé par la Chambre nationale des ostéopathes (www.cnosteoo.com).

Le chiropraticien

On pense souvent que le chiropraticien est uniquement spécialisé dans les douleurs du dos et le déblocage des vertèbres. Erreur ! « *En réalité, en agissant sur la colonne, nous agissons surtout sur les nerfs qui sortent de chaque côté des vertèbres et vont sur tous les muscles, les organes, les tissus du corps* » détaille Caroline Lambert, chiropraticienne et porte-parole de l'Association française de chiropratique. Bonne nouvelle pour les sportifs ! « *En effet, grâce à nos manipulations, nous améliorons l'influx nerveux et permettons donc une meilleure réaction du muscle, plus rapide, plus adaptée, avec une amélioration des performances à la clé* » poursuit-elle.

La chiropratique partage avec l'ostéopathie son approche globale du corps et s'intéresse de près à tous ses petits déséquilibres qui peuvent à terme – amplifiés par le geste sportif répété – entraîner douleurs et blessures. « *La spécificité du chiropraticien est d'être formé à la lecture des radios : cela nous fournit un outil complémentaire très intéressant, en plus de ce que nous sentons avec les mains, pour apprécier par exemple un décalage du bassin au millimètre près, et le rétablir* » indique Caroline Lambert.

En pratique. 600 chiropraticiens exercent en France. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) les reconnaît comme des professionnels de santé à part entière. Tous ont obtenu leur diplôme à l'issue d'une formation bac + 6, standardisée au niveau international. Une séance coûte entre 45 et 70 € et n'est pas remboursée par la Sécurité sociale. Mais là encore, certaines mutuelles peuvent prendre en charge une partie du coût. Préférez un chiropraticien membre de l'Association Française de chiropratique (www.chiropratique.org). ●

ISABELLE GRAVILLON

(1) auteur de *Sport, santé et préparation physique*, Amphora.