

## Après votre séance : ce qui est normal, ce qui ne l'est pas

Vous venez de sortir du cabinet. Votre corps a été sollicité, votre système nerveux aussi. Voici ce qui peut arriver dans les heures et les jours qui viennent — et surtout, quoi en faire.

### À retenir en trois lignes

- + Des courbatures ou une fatigue dans les 48 h sont **fréquentes et sans gravité**.
- + Continuez à **bouger normalement** : le repos strict ralentit la récupération.
- + Un doute ? Appelez-moi. Un signe d'alerte de la liste rouge ? Appelez le 15.

### Ce qui peut arriver dans les 48 heures

Une séance d'ostéopathie n'est pas un moment passif. On mobilise des tissus, on sollicite des articulations, on envoie beaucoup d'informations nouvelles à votre système nerveux. Il est logique que le corps réagisse. Ces réactions ne sont pas des complications : ce sont des signes que quelque chose a été sollicité.

01

#### Des courbatures

La sensation d'avoir fait une séance de sport, localisée ou diffuse. C'est la réaction la plus fréquente. Elle passe en 24 à 72 h.

02

#### De la fatigue

Une envie de dormir inhabituelle en fin de journée. Ne lutez pas : c'est le meilleur moment pour laisser votre corps travailler.

03

#### Une douleur qui remonte un peu

Une recrudescence brève avant l'amélioration, surtout si la douleur était installée depuis longtemps. Elle doit rester supportable et décroître.

04

#### Des sensations inattendues

Chaleur, picotements, ventre qui gargouille, émotions qui remontent, sommeil plus profond. Rien d'alarmant.

## Je ressens... je fais quoi ?

| Ce que vous ressentez                  | Ce que ça veut dire                                     | Ce que vous faites                                                                          |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Courbatures diffuses                   | Les tissus ont travaillé                                | Bouger doucement, chaleur (douche chaude, bouillotte), hydratation. Ça passe seul.          |
| Fatigue, envie de dormir               | Réaction très commune                                   | Dormir. Éviter la grosse séance de sport le jour même.                                      |
| Douleur un peu plus forte le lendemain | Réaction transitoire, surtout sur douleur ancienne      | Maintenir l'activité normale, antalgique habituel si besoin. Doit s'améliorer sous 48-72 h. |
| Aucun changement après 3-5 jours       | Le corps met parfois plus de temps — ou il faut ajuster | Ne restez pas dans le doute : envoyez-moi un message, on en parle.                          |
| Douleur qui s'aggrave franchement      | À évaluer                                               | Appelez-moi. Si un signe de la liste rouge s'y ajoute, appelez le 15.                       |

## Les cinq réflexes des 48 heures

- + **Bougez normalement.** Le repos au lit est l'un des pires conseils qu'on ait donnés pendant trente ans. Marcher, se lever régulièrement, vaquer à ses occupations : c'est ce qui aide le plus.
- + **Buvez.** Pas de vertu magique, mais un corps hydraté récupère mieux.
- + **Chaleur plutôt que froid** si c'est une tension ou une contracture ; froid plutôt que chaleur si c'est un traumatisme récent avec gonflement. En pratique : *le meilleur des deux est celui qui vous soulage.*
- + **Dormez.** C'est la fiche n° 04, et ce n'est pas un hasard : le sommeil est le premier antidouleur naturel.
- + **Reprenez le sport progressivement.** Pas d'effort maximal le jour même. Reprise dès le lendemain, en montant par paliers.

### Puis-je prendre un médicament ?

Oui. Une séance d'ostéopathie n'interdit rien. Si votre médecin ou votre pharmacien vous a conseillé un antalgique, continuez à le prendre comme prévu. L'objectif n'est pas de « tenir » sans rien : c'est de rester en mouvement et de récupérer.

## Quand faut-il me recontacter ?

- + La douleur s'aggrave nettement au lieu de diminuer après 48 à 72 h.
- + Rien n'a bougé après 5 à 7 jours.
- + Une nouvelle douleur apparaît ailleurs.
- + Vous avez simplement un doute, une question, ou vous avez oublié un conseil donné en séance.

Je préfère un message inutile à une inquiétude qui dure une semaine. Écrivez ou appelez : c'est inclus dans la prise en charge, pas un service à part.

## Liste rouge — appelez le 15 (SAMU) sans attendre

Ces signes ne relèvent pas de l'ostéopathie. Ils imposent un avis médical immédiat :

- + Perte de force dans un bras ou une jambe, ou engourdissement qui s'étend.
- + Difficulté à uriner, perte de contrôle des sphincters, insensibilité de la région génitale ou de l'intérieur des cuisses.
- + Fièvre associée à la douleur, frissons, altération de l'état général.
- + Douleur dans la poitrine, essoufflement, malaise, sueurs.
- + Mal de tête brutal et intense, « comme un coup de tonnerre », troubles de la vision, de la parole ou de l'équilibre.
- + Douleur qui apparaît après un choc violent (chute, accident).

## Et pour la suite ?

Je ne programme pas de rendez-vous « d'entretien » par principe, et je ne vends pas de forfaits. Pour beaucoup de motifs courants, une à trois séances suffisent. Si un suivi a du sens dans votre situation, nous en décidons ensemble, avec un objectif clair et une date de réévaluation. Sinon, le meilleur signe de réussite, c'est que vous n'ayez pas besoin de revenir.

---

Ce document reprend les conseils que je donne en consultation. Il ne se substitue pas à un examen clinique ni à l'avis de votre médecin traitant.

---

## Une question, un doute ? Parlons-en.

Ce document est un support d'information. Il ne remplace ni un examen clinique, ni l'avis de votre médecin. En cas de doute, contactez-moi : c'est fait pour ça.

**06 84 53 24 26**

2 rue Canton, 34090 Montpellier  
osteosud@gmail.com

Rendez-vous en ligne : [doctolib.fr](https://doctolib.fr)