

L'ostéopathie pour tous

En lisant le contenu du site vous pourrez vous rendre compte que l'ostéopathie s'adresse à toute personne souffrant d'une dysfonction musculo-articulaire et/ou tissulaire en général.

- Les douleurs vertébrales représentent une grande majorité des motifs de consultation
- Les patients de tout âge peuvent être traités par un ostéopathe
- Les bébés , les enfants en bas âge et les personnes âgées seront soignés avec des techniques adaptées à leur âge et morphologie.
- **Le bien-être et l'équilibre mental participent également et largement à une bonne santé.**

www.osteopourtous.be



Mon parcours

- Kinésithérapeute en 1987
- Ostéopathe D.O. en 1992
- Ostéopathe du Sport
- Nutrithérapeute diplômé du Cerdan
- Administrateur U.B.O-SMO

Me contacter

Téléphone : 0032475 436 547
E-mail : wilkin.osteo@skynet.be
Web : www.osteopourtous.be



envie

François Wilkin
Ostéopathe D.O.
Chemin des Postes 219 bte2
1410 waterloo
Belgique



Fiche santé n°6 ©

Le Muscle squelettique

- **Sa structure**
- **Comment fonctionne-t'il ?**
- **Douleur musculaire**
- **Blessure musculaire**

François Wilkin
Ostéopathe D.O.

Chemin des Postes 219

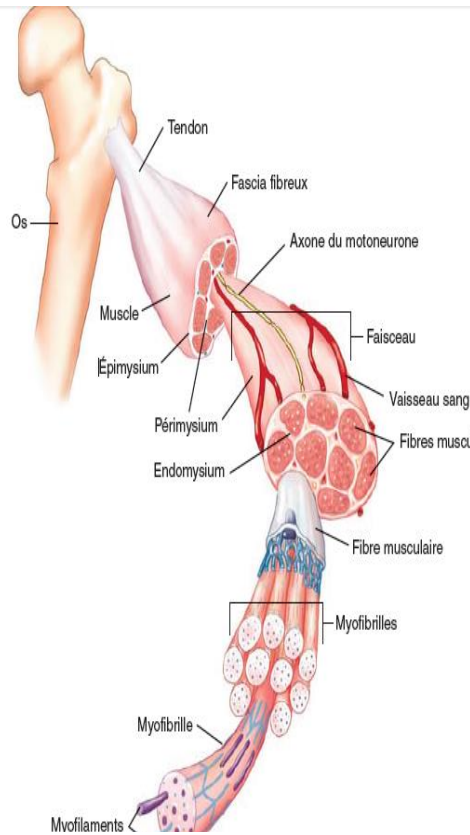
1410 Waterloo

La marche, l'exercice et la respiration

↓

Le muscle squelettique nous permet de nous mouvoir, de nous tenir debout . Nous contrôlons sa contraction !
Le muscle lisse est différemment constitué et est sous le contrôle du système nerveux végétatif(autonome). Nous ne contrôlons pas sa contraction. (Musculature intestinale par exple)

Structure du muscle squelettique :



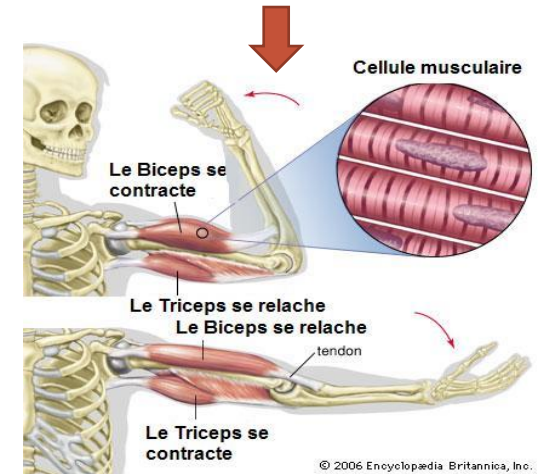
L'effort musculaire décortiqué

Le muscle est constitué de milliers de cellules de formes allongées. Ce sont les fibres musculaires. Deux protéines spécialisées, l'actine et la myosine ont la propriété de se raccourcir ou de s'allonger. Pour ce faire elles « glissent » les unes sur les autres et font bouger le muscle. Pour cette action elles ont besoin d'énergie: l'ATP ou adénosine triphosphate. Acide aminé qui capte l'énergie libérée par la dégradation des glucides. Pendant les 90 premières secondes d'effort musculaire l'ATP, la créatine phosphate(riche en énergie) et le glycogène(molécule de sucre présente dans le muscle et le foie) permettent la contraction du muscle sans présence d'oxygène. Après ce temps c'est la combustion de l'oxygène qui permettra de produire l'ATP nécessaire à la contraction musculaire.

L'acide lactique : qui rend nos muscles lourds et douloureux !

Cet acide est produit en l'absence d'oxygène durant les contractions musculaires courtes et puissantes. Cette contraction perturbe l'arrivée d'oxygène dans le sang. Le muscle continue donc à brûler le sucre qu'il lui reste. Cette combustion sans oxygène génère la production d'acide lactique qui perturbe la contraction musculaire. Il faudra alors diminuer l'intensité de l'effort pour permettre au sang et à l'oxygène de se transformer en eau et en Co2. Ainsi recyclé, l'acide lactique pourra à son tour produire de l'énergie.

Visualisez la contraction musculaire !



Les douleurs musculaires après l'effort (jusqu'à une journée ou plus) proviennent aussi des lésions microscopiques que l'exercice inflige aux muscles. Une personne peu habituée à l'effort ressentira plus ces douleurs. Une personne entraînée les sentira moins car les cellules musculaires se régénèrent plus rapidement et plus solidement.

Tisane du jour !

Tisane plaisir !

Au chocolat !!