



Bien Être et Santé La croissance !



Durant toute leur enfance, nos enfants grandissent, dans leur être et dans leur corps...
Ici, parlons plutôt de « dans leur corps » et de quelques troubles que cela peut engendrer...

Le point de départ de la croissance est la croissance osseuse : nos cellules produisent plus d'ostéoblastes ce qui augmente la longueur de nos os. Le reste des tissus va devoir s'adapter à cette évolution.
Mais que ce passe-t-il quand il y a des tensions, quand les tissus n'arrivent pas à suivre ?
Et cela crée les fameuses #douleurs de croissance.

Les fascias surtout mais aussi les muscles et autres qui sont adhérents ou bien contractés ne vont pas se laisser allonger à cause de cette résistance et cela devient douloureux.
Cette douleur peut être au même endroit ou bien se promener en fonction de ce qui grandit et de ce qui résiste.
Que faire pour accompagner votre enfant s'il en souffre : de la chaleur, des étirements très doux et respectueux (article sur les étirements) et des soins réguliers pour détendre toutes les tensions et lever les adhérences afin sur ses tissus mous se laissent grandir par ses os !

Parlons également de la #scoliose.

C'est une déviation de la #colonne dans les 3 plans de l'espace : nous connaissons bien le fameux « S » mais il n'y a pas que ça...
Cette déviation est non réductible à plat ventre contrairement à l'attitude scoliotique ou tout disparaît.

En effet, il y a souvent également une inversion de courbure, c'est à dire une tendance au creux dans la zone dorsale (qui est plutôt en rond d'habitude : la cyphose dorsale) ainsi qu'une rotation de la colonne qui entraîne les côtes et peut entraîner la fameuse gibbosité. C'est elle que recherche le médecin quand il vous demande de vous pencher en avant et de dérouler tout doucement...

D'où vient cette scoliose ?

Elle peut être d'origine neuromusculaire dans le cadre d'une maladie type myopathie par exemple, ou bien osseuse suite à une différence de longueur de jambes ou bien à problème de croissance vertébrale, un tassement ostéoporotique ou autre...

Chez l'#adolescent, elle est la plus part du temps idiopathique selon la médecine, c'est à dire que nous n'en connaissons pas l'origine.

Mais justement je voudrai aller un peu plus loin...

Parce que j'ose penser qu'il y a une mais qu'elle n'est pas identifiable par les examens médicaux.

coucou! ça y'est j'ai pris du temps pour notre article, voici ce que cela donne:
Durant toute leur enfance, nos enfants grandissent, dans leur être et dans leur corps...

Ici, parlons plutôt de « dans leur corps » et de quelques troubles que cela peut engendrer...

Le point de départ de la croissance est la croissance osseuse : nos cellules produisent plus d'ostéoblastes ce qui augmente la longueur de nos os. Le reste

des tissus va devoir s'adapter à cette évolution.
Mais que ce passe-t-il quand il y a des tensions, quand les tissus n'arrivent pas à suivre ?
Et cela crée les fameuses #douleurs de croissance.

Les fascias surtout mais aussi les muscles et autres qui sont adhérents ou bien contractés ne vont pas se laisser allonger à cause de cette résistance et cela devient douloureux.

Cette douleur peut être au même endroit ou bien se promener en fonction de ce qui grandit et de ce qui résiste.

Que faire pour accompagner votre enfant s'il en souffre : de la chaleur, des étirements très doux et respectueux (article sur les étirements) et des soins réguliers pour détendre toutes les tensions et lever les adhérences afin sur ses tissus mous se laissent grandir par ses os !

Parlons également de la #scoliose.

C'est une déviation de la #colonne dans les 3 plans de l'espace : nous connaissons bien le fameux « S » mais il n'y a pas que ça...
Cette déviation est non réductible à plat ventre contrairement à l'attitude scoliotique ou tout disparaît.

En effet, il y a souvent également une inversion de courbure, c'est à dire une tendance au creux dans la zone dorsale (qui est plutôt en rond d'habitude : la cyphose dorsale) ainsi qu'une rotation de la colonne qui entraîne les côtes et peut entraîner la fameuse gibbosité. C'est elle que recherche le médecin quand il vous demande de vous pencher en avant et de dérouler tout doucement...

D'où vient cette scoliose ?

Elle peut être d'origine neuromusculaire dans le cadre d'une maladie type myopathie par exemple, ou bien osseuse suite à une différence de longueur de jambes ou bien à problème de croissance vertébrale, un tassement ostéoporotique ou autre...

Chez l'#adolescent, elle est la plus part du temps idiopathique selon la médecine, c'est à dire que nous n'en connaissons pas l'origine.
Mais justement je voudrai aller un peu plus loin...

Parce que j'ose penser qu'il y a une mais qu'elle n'est pas identifiable par les examens médicaux.

Je pense (ça n'engage que moi) qu'une des causes est : des tensions asymétriques dans les tissus « mous » qui vont tirer les vertèbres vers la déformation scoliotique ou bien modifier la position du bassin et ou du crâne et entraîner cette adaptation de la #colonnevertébrale.

Au bout d'un moment, cette position se structuralise, c'est à dire que les raideurs sont telles que la colonne ne peut plus se redresser.

La médecine prévoit des séances de #kiné avec postures et étirements (article sur les étirements) pour garder un maximum de souplesse et de mobilité avec si besoin des corsets ou plâtres pour limiter une l'évolution trop importantes.

En dernier recours, il peut également y avoir une arthrodèse de colonne soit la fixation chirurgicale.

C'est super ! Car cela permet vraiment de contrer l'évolution.

Mais qu'en serait-il si nous ajoutions, une recherche de l'origine ? D'aller voir dans le corps qu'est-ce qu'il l'emmène dans cette position ? Et bien sûr de voir ensemble de quoi il a besoin pour retourner vers la symétrie...

Il y a pleins d'origines et de localisations possibles :

- posture des pieds asymétrique
- tension dans le bassin créant une torsion ou autre,
- tension musculaire, articulaire dans la colonne,
- tension viscérale ayant une action sur la colonne ou le bassin
- asymétrie crânienne (lien avec l'orthodontie possible , frein de langue...)

etc. (articles complémentaires :

<https://www.harmonyz.fr/post/thérapie-cranio-sacrée-et-orthodenthie>

<https://www.harmonyz.fr/post/l-essentiel-sur-les-freins-restrictifs-buccaux>

Et je vous encourage aller chercher par les soins qui vous paraissent les plus appropriés pour vous.

De mon côté, par ma pratique en Thérapie Cranio Sacrée de l'école Upledger, je vais me mettre à l'écoute de votre corps pour sentir ce qui l'emmène dans cette position de la tête aux pieds, que ce soit structurel et ou émotionnel et ensuite je vous accompagne à le libérer. Je suis également formé à la prise en charge des troubles oro-myo-fonctionnels (bouche, muscle, fonction) avec ou sans freins restrictifs avec l'institut au sein en douceur.

Mon expérience passée de kiné est un fort atout en plus !

Fanny Aladenise

PLANTES POUR CALMER
LES DOULEURS DES ADOS

La période d'adolescence n'est pas toujours facile pour certains de nos enfants. Le corps et l'humeur change, les garçons muent petit à petit et les filles ont leurs premières règles et avec cela divers symptômes arrivent et compliquent leur vie : problème d'acné, de poids, de croissance, de règles douloureuses...

Nous pouvons accompagner nos enfants avec des produits naturels.

En latin adolescere signifie grandir. C'est la dernière période de croissance ou l'enfant atteint sa taille adulte avec de fortes douleurs de croissance.

La prêlé (*Equisetum arvense*) contient beaucoup de minéraux nécessaires à sa croissance: fer, calcium et silice organique. Ce dernier permet la minéralisation de l'os et participe à la constitution du tissu conjonctif. En synergie vous pouvez rajouter des feuilles d'ortie en poudre qui compléteront l'action de la prêlé. En raison d'une cùc par jour dans les plats.

L'harpagophytum sera efficace en cure de 3 semaines pour les douleurs vraiment importantes dans les articulations. Il est possible de le combiner avec du macérat glycéринé de Cassis qui est anti-inflammatoire mais aussi un tonique général.

Pour compléter le travail des plantes, je vous suggère d'emmener votre enfant suivre une thérapie cranio-sacrée avec Fanny, qui soulagera les adhérences au niveau des fascias et leur apporter un maximum de mobilité. Ou bien une séance d'ostéopathie auprès de Solène.

N'oubliez pas qu'une bonne alimentation est importante à cette période. Consulter un naturopathe ou un diététicien pour l'accompagner si il y a prise de poids et beaucoup d'acné.

Géraldine Bénére

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Géraldine Bénére 06 01 63 24 79 www.herboetsens.wixsite.com/ppam
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00