

Jambes lourdes : Des solutions existent désormais...

Plein feu sur la théorie hémodynamique

Le syndrome "jambes lourdes" toucherait plus de 22 millions de personnes en France, soit 1/3 de la population.

Des symptômes connus mais des solutions peu convaincantes jusqu'à présent : Les patients se plaignent de sensations de lourdeur dans les membres inférieurs, de fourmillements transitoires, parfois de crampes ou d'impatiences (mouvements saccadés des jambes), et souvent de fatigue.

Le sang stagne dans les membres inférieurs, pouvant constituer un œdème au niveau du mollet.

Les traitements médicaux actuels se limitent le plus souvent à la prise de veinotoniques, le port de bas de contention, ou des règles d'hygiène quotidiennes contraignantes.

Une méthode efficace & accessible : l'Ostéopathie hémodynamique

La théorie hémodynamique qu'est ce que c'est ?

Elle a été élaborée à partir de réflexions sur les mécanismes du retour veineux, en se basant sur un constat : la pompe cardiaque propulse le sang dans les artères mais n'aspire que très peu dans le système veineux.

Il existe donc un autre système de pompe pour assurer le retour veineux.

Physiologiquement, à l'inspiration, la dépression créée dans le thorax ferait remonter le sang de l'abdomen vers le cœur.

Lors de la marche, les muscles des jambes se contractent et écrasent les veines et permettraient de faire remonter le sang vers la racine du membre grâce à l'action des valves anti-reflux. Ce processus de pompe musculaire débute au niveau du pied où le sang contenu en faible quantité dans les veines plantaires est expulsé lorsque le pied prend appui sur le sol. Le sang remonterait par ces mouvements et le retour veineux serait donc étroitement lié aux contractions des muscles.

D'où l'intérêt de la pratique physique pour les personnes ayant les jambes lourdes, souffrant de varices ou de tout autre problème veineux comme les œdèmes.

Si cette explication est plausible, comment est assuré le retour veineux chez des personnes immobiles et debout, à mobilité réduite ou encore paraplégiques ?



Pourquoi les sportifs, avec une activité physique régulière et souvent intensive, sont-ils concernés par le phénomène des jambes lourdes ?

Il manque un élément à l'explication actuelle du retour sanguin.

Dans les capillaires, la pression et la vitesse d'écoulement sont faibles et ne permettent pas de faire avancer le sang sans une autre force motrice.

Or, par une palpation fine, il est possible de sentir les muscles au repos se «gonfler» et se «dégonfler». Il s'agit de mouvements très faibles, comme si le muscle se remplissait puis se contractait pour se vider. Les muscles ont donc une activité au repos et participe ainsi au retour veineux en se gorgeant de sang et en l'expulsant.

Ce phénomène a été appelé Motilité Musculaire Permanente (MMP).

Le retour veineux au repos : un domaine de la recherche médicale à réinvestir

Ces données issues de la palpation amènent une nouvelle compréhension du tonus musculaire et une nouvelle approche dans la manière de traiter les patients : l'Ostéopathie Hémodynamique, précise **Hervé Julien, Ostéopathe et président de l'association Teutaros*** Ainsi, l' Ostéopathie Hémodynamique permet de traiter des jambes lourdes en une dizaine de minutes avec des résultats statistiques(**) supérieurs à ceux des techniques de drainage classiques, et nettement plus durables.

***Teutaros est une association dont l'objet est la formation, l'enseignement, la recherche appliquée, dans le domaine de l'ostéopathie et de l'ostéopathie hémodynamique.**

** Un groupe de recherche Teutaros a mené une étude comparative sur l'efficacité du traitement des jambes lourdes par ostéopathie hémodynamique comparé au drainage lymphatique manuel.

Pour mettre en évidence les effets de ces techniques, des expériences avec un scanner ont déjà été réalisées et montrent un déplacement de centaines de grammes de liquide (probablement du sang) dans chaque jambe et ce, en quelques minutes.

D'autres expérimentations en cours permettront d'étayer notre compréhension du tonus musculaire.

Le personnel navigant des compagnies aériennes (pilotes, stewards, hôtesses de l'air) est particulièrement touché par cette pathologie (gonflements, jambes lourdes, fatigue) qui peut générer une baisse de vigilance et d'efficacité du personnel de bord.

Pour les vols spatiaux, nos travaux de recherches sur la MMP devraient permettre une meilleure récupération et contrer les effets de décalcification liés à l'apesanteur.

Pour le docteur Jean-François Uhl, vice-président de la société française de phlébologie, « le dysfonctionnement de l'activité cyclique permanente des groupes musculaires au repos est probablement une explication à bon nombre de troubles fonctionnels de type veineux. Ces recherches nous apporteront bientôt les preuves de cette façon nouvelle de penser les affections veineuses ». En se basant sur ces réflexions, et en « traitant » les muscles avec de nouvelles techniques ostéopathiques, il est possible de normaliser le tonus musculaire et favoriser ainsi le retour sanguin contribuant à faire disparaître les sensations de jambes lourdes, les crampes, et aussi à améliorer les performances musculaires.

En pratique

Avec la mise en évidence du rôle des muscles dans la circulation veineuse, Hervé Julien a mis au point une méthode de soin efficace et durable basée sur le concept, qu'il pratique dans son cabinet parisien, ainsi que sur les danseuses et les danseurs à l'Opéra de Paris, et au Théâtre du Châtelet.

Le traitement composé de pratiques manuelles spécifiques est non traumatisant : ni craquements, ni massages douloureux.

Le traitement de base demande 4 séances étalées sur 2 mois pour un résultat durable.

L'efficacité est immédiate, et ressentie dès la première séance.

L'effet « jambes lourdes » ressenti décroît fortement de séance en séance.

Aujourd'hui, les résultats obtenus sont confirmés par des expérimentations supervisées par des médecins hospitaliers.

3 questions à ... Hervé Julien

Président de Teutaros



- **Quel est le but de votre association ?**

Créée en février 2005, Teutaros a pour objectif la recherche et la promotion de l'Ostéopathie Hémodynamique. Son but est de faire reconnaître le système de Motilité Musculaire Permanente. Les problèmes liés au retour veineux représentant une partie de la recherche peu explorée, avec des indications nombreuses : impatiences, syndrome de Raynaud, fibromyalgies, œdèmes, jambes lourdes, crampes, . . .

Nous travaillons activement avec une école de kinésithérapie, des écoles d'ostéopathie parisiennes, et des étudiants en Ostéopathie qui s'appuient sur les principes de la MMP pour élaborer leurs mémoires de fin d'étude.

- **Quelles techniques avez-vous développées ?**

Notre protocole est classique : bilan et diagnostic des lésions, traitements spécifiques.

Par ailleurs, nous avons identifié de nouvelles lésions, telles que les désynchronisations, que nous avons pu comprendre et traiter. Ces désynchronisations semblent bien être à l'origine de la plupart des lésions ostéopathiques, articulaires structurelles ou myofasciales.

Par ailleurs, en appliquant la loi de Starling* au muscle squelettique, nous avons caractérisé des lésions de « remplissage ». Si un muscle ne se remplit pas suffisamment, par manque d'amplitude notamment, il compense en augmentant sa force de contraction pour chasser le sang. Une réponse qui aboutit à l'hypertonie locale puis à la crampe.

(*Loi de Starling - habituellement appliquée en cardiologie aux cellules myocardiques : l'énergie de contraction est fonction de la longueur du muscle avant la contraction ; plus un muscle est étiré, plus sa contraction sera efficace, jusqu'à un certain point)

- **Comment envisagez-vous de communiquer sur vos travaux ?**

Des actions prometteuses sont lancées.

Nous continuons nos expérimentations encadrées ou validées par des médecins hospitaliers. Les conférences organisées dans des établissements de formation en ostéopathie emportent l'adhésion des jeunes diplômés.

Une formation post-graduate qui délivrera un certificat d'Ostéopathie Hémodynamique au sein de l'I.I.H.O.** (International Institute of Hemodynamic Osteopathy - **www.internationalinstituteofhemodynamicosteopathy.com).



Plus d'infos sur

www.osteconcept.net

En avril 2011, l'association "Femme pour Toujours" a publié dans son magazine une interview du Dr J.F. Uhl (chirurgien vasculaire) et des témoignages marquants sur l'efficacité de l'Ostéopathie hémodynamique

Téléchargez le PDF de l'article en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://osteconcept.net/wp-content/uploads/2020/11/Femmes-Pour-Toujours-avril-2011-Article.pdf>

Relations presse :

Hervé Julien

Président de ***l'Association Teutaros***

Tel mobile : 06 80 20 90 37

Courriel : julien.osteconcept@gmail.com