

FASCIATHÉRAPIE

QU'EST-CE QUE LE FASCIA?

Ce tissu conjonctif (composé de cellules, de fibres et d'un liquide conducteur) est présent dans toutes les structures anatomiques (os, muscles, organes, vaisseaux,...) et les relie toutes entre elles. Cette continuité tissulaire contribue à l'unité corporelle et fonctionnelle du corps.

Le fascia est très sensible et réagit au moindre mouvement ou stress physique et/ou psychique. Etant mobile, il s'adapte continuellement : il se tend et se détend en permanence pour absorber les chocs. Les cellules et les fibres du fascia se déforment, créant un véritable réseau de communication entre les différents tissus. Lorsque le stress est répété, dure trop longtemps et/ou est trop violent, des tensions et une fragilité s'installent et l'organisme ne peut plus s'adapter. L'équilibre général de l'organisme est perturbé (le corps n'arrive plus à s'autoréguler), ce qui peut aboutir à divers dysfonctionnements.

QU'EST-CE QUE LA FASCIATHÉRAPIE?

La fasciathérapie est une thérapie manuelle dont le but est non seulement d'avoir une influence sur le corps, sur les mouvements et sur la bonne fonctionnalité du corps, mais aussi d'agir ou d'avoir un impact sur l'interaction entre les différents systèmes. Et c'est là que réside la nouveauté de cette thérapie. Elle propose une prise en charge de la personne dans sa globalité, incluant les douleurs physiques ainsi que les déséquilibres créés par des souffrances psychiques. Elle est basée sur le fonctionnement unique du corps et son influence sur le fonctionnement de la personne sur le plan moteur, psychique (la pensée et les émotions) et du comportement (bien-être ou mal-être).

La force de cette thérapie se cache derrière la douceur du traitement. Tout est dans la lenteur. Le thérapeute essaie de solliciter et de stimuler les forces internes de l'organisme, permettant au corps de retrouver ses capacités d'adaptation et d'autorégulation, qu'il possède naturellement.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES INDICATIONS DE LA FASCIATHÉRAPIE?

Le fascia ayant un impact tellement large sur notre système de santé, la fasciathérapie s'adresse aux patients qui souffrent de plaintes très diverses :

- Dysfonctions articulaires et musculaires (lombalgies, cervicalgies, névralgies d'Arnold, douleurs ou raideurs articulaires ou musculaires, douleurs et tensions post-opératoires, épaules douloureuses,...)
- Pathologies fonctionnelles : troubles digestifs,...
- Stress : prise en charge de différents troubles qui lui sont liés tels que douleur, anxiété, état de tension, troubles du sommeil,...

La fasciathérapie peut avoir une action bénéfique dans la prévention de plaintes et dans l'accompagnement et soutien de patients souffrants de maladies chroniques telles que l'arthrose, rhumatisme, polyarthrite rhumatoïde, ou de maladies telles que le cancer.

La fasciathérapie est une pratique alternative complémentaire à la prise en charge médicale, et ne la remplace en aucun cas.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE DE FASCIATHÉRAPIE?

L'approche du traitement dépend de la pathologie et de la demande de la personne. Le fasciathérapeute commence par questionner le patient sur les raisons de son rendez-vous et son historique, afin de comprendre au mieux la problématique et de définir un objectif aux séances.

Dans un premier temps, avec un toucher relationnel (écoute du corps de la personne et de ses réactions), le thérapeute suit ou induit un mouvement tissulaire lent et doux au sein des tissus du patient. Il alterne des mouvements et des temps d'arrêt. Les mouvements lents déforment les fascias (ses cellules et ses fibres) et déclenchent un dialogue entre les tissus. Les temps d'arrêt, qui sont les moments importants de cette thérapie, vont permettre aux tissus de se relâcher, de retrouver leur mobilité, leur élasticité et de rendre sa cohérence au mouvement.

Dans un second temps, une fois le trouble réduit, le thérapeute peut proposer des exercices. On peut donc associer à son approche curative, une dimension éducative, qui aborde globalement le patient. Les exercices, en respectant la lenteur, sont une réelle rééducation perceptive, aussi appelée gymnastique « sensorielle ». Le but étant de sentir, de décrire (pour les rendre conscients) et même de vivre tous les paramètres du mouvement dans et avec son corps. Avec des mouvements simples, lents et fluides, le patient est ainsi invité à participer de manière active au traitement, de découvrir, retrouver, explorer et se réapproprier sa nouvelle mobilité. La fasciathérapie est une éducation ciblée sur l'enrichissement perceptif du corps et du mouvement.

Pour terminer, un temps d'échange autour du vécu du traitement est prévu.

Il faut compter 2 à 3 séances pour des douleurs aiguës et un minimum de 5 à 10 séances pour des troubles chroniques.

FASCIATHÉRAPIE ET PLURIDISCIPLINARITÉ

A Bois-Cerf, nous avons la chance de bénéficier d'une équipe pluridisciplinaire avec physiothérapeutes, ergothérapeutes, maîtres en activité physique adaptée, masseuse thérapeutique, ostéopathe et médecins de différentes spécialités. Beaucoup de dysfonctionnements et pathologies sont multifactoriels. L'avantage d'une équipe multidisciplinaire est de pouvoir proposer différentes approches pour le bien-être du patient. Grâce à des échanges réguliers, le fasciathérapeute collabore avec les autres praticiens. La fasciathérapie peut donc être complémentaire aux autres thérapies.

VOTRE PRATICIENNE AU CENTRE ACTIF+

Valérie Verbrugghen est Belge. Elle est graduée en physiothérapie en 1994. Elle entame ensuite des études à plein temps à l'International Academy of Osteopathy à Gand, en Belgique. Elle obtient son diplôme d'ostéopathe D.O. en 2000. Elle découvre la fasciathérapie en 2002 et débute alors le cursus de 4 années pour obtenir son diplôme de fasciathérapeute, en Belgique.

Elle collabore avec un collègue et développe en même temps son propre cabinet de fasciathérapie en tant qu'indépendante. Elle ne travaille plus comme ostéopathe.

Arrivée en Suisse en 2013, elle intègre un centre de physiothérapie et développe son propre cabinet avant de rejoindre la clinique Bois-Cerf, forte de sa longue expérience.

Les fasciathérapeutes sont praticiens de première intention. Cela signifie qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une prescription médicale pour consulter un fasciathérapeute.

TRAITEMENT ET PAIEMENT

Le tarif est de CHF 130.00 pour une séance de 45 minutes. Pour information, ces consultations seront encaissées directement avant le rendez-vous.

Il vous est possible de régler votre séance par cartes de crédit, EC direct ou en cash. Une facture vous est délivrée immédiatement, que vous adressez à votre assurance complémentaire si vous en avez une, afin d'obtenir le remboursement lié à votre contrat.

Valérie Verbrugghen est membre de l'ASCA, et à ce titre, elle est remboursée par presque toutes les assurances complémentaires en Suisse.

QUAND ?

Les mardis de 09h15 à 17h30

Les rendez-vous peuvent être pris au secrétariat du Centre Actif+, T +41 (0)21 619 62 70, lequel reste à votre disposition pour un complément d'informations.

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF

CENTRE ACTIF+, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE

T 021 619 62 70, ACTIFPLUS.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH, WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE