La médecine ostéopathique, c'est quoi ? Interview avec le Docteur Joseph B. Kim

Propos recueillis et traduits par Rachid Bensalem
Photos copyright : Osteo-Nature Centre

Il y a quelque temps une amie, en France, a souffert d'un infarctus de la moelle épinière. Jusque-là, je n'avais jamais entendu parler de cette pathologie. Pendant quelques semaines, le pronostic était plus que réservé sur ses chances de remarcher un jour. Grâce aux soins exceptionnels de tous ordres qu'elle a reçus, elle peut de nouveau se déplacer, avec un handicap pratiquement indétectable. Parmi les professionnels qui ont contribué à ce miracle médical, elle a cité un ostéopathe. J'ai voulu en savoir plus sur cette discipline et ai demandé au Docteur Joseph Kim, président de l'Association Coréenne d'Ostéopathie et directeur de la clinique Osteo-Nature Centre, très proche, physiquement et professionnellement, de la communauté française, de nous parler de sa discipline et nous livrer quelques conseils de bien-être.

Petit Echotier : Docteur Kim, pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

Dr. Joseph Kim : J'étais censé devenir chirurgien mais mon mentor, l'un des meilleurs chirurgiens du cou au Royaume-Uni, m'a recommandé de devenir ostéopathe. Lui-même avait souffert d'une douleur chronique au cou durant dix ans. Incapable de la maîtriser avec des antalgiques, des relaxants musculaires ou des stéroïdes, il l'avait vue disparaître grâce à un traitement ostéopathique.
Je suis devenu l'unique étudiant en médecine non-européen à Londres et le premier (et seul) ostéopathe coréen. De retour en Corée, j'ai terminé mes études en chirurgie de la colonne vertébrale. J'ai réalisé que le système médical coréen encourage trop le recours à la chirurgie et l'usage de médicaments. Il m'a semblé que ma responsabilité était d'introduire la médecine ostéopathique auprès des Coréens, afin de leur proposer d'autres options médicales.
J'enseigne maintenant la médecine ostéopathique aux médecins, toujours pour offrir un choix plus large de traitements aux patients. Je pratique également ma spécialité dans une clinique ostéopathique privée, Osteo-Nature Centre. La plupart de nos patients sont des expatriés, Français ou autres Européens.
J'ai depuis longtemps une relation privilégiée avec la communauté française. En tant que Coréen formé en Europe, je comprends à quel point les étrangers peuvent se sentir perdus dans une culture médicale très différente. Les médecins coréens n'écoutent pas bien, en général, mais prescrivent des médicaments, rapidement et beaucoup !
Soutenir, soigner et parrainer, grâce à mes connaissances et mon expérience, la communauté française est un honneur pour moi, et je suis triste quand je dois dire « au revoir » aux Français que je connais depuis des années. J'aime à penser que je leur ai été utile.

P.E. : Qu'est-ce que l'ostéopathie, et quels en sont les principes de base ?

Dr. Kim : Ma discipline est mieux connue sous le nom de « médecine ostéopathique ».
Son histoire a commencé il y a 150 ans avec un père de famille et chirurgien de profession dont les 3 filles sont décédées sans qu'on connaisse leur exacte pathologie. Affligé du double désespoir de n'avoir pas su sauver ses filles, en tant que médecin et père, il a été amené à réfléchir profondément sur la santé et sur ce qu'un médecin peut faire pour ses patients. L'hyper-utilisation de médicaments et la chirurgie devenaient très courantes à cette époque. Dans les années 1870, par exemple, amputer les doigts ou utiliser le mercure était une méthode courante pour traiter le diabète.
Ce père, le Dr Andrew Taylor Still, a finalement compris que la circulation des fluides corporels est la clé de la santé essentielle à une vie saine. Cela englobe la circulation sanguine (oxygène et nutriments), la circulation lymphatique (immunité et désintoxication), la circulation du LCR (liquide céphalo-rachidien nécessaire au lavage et à l'alimentation du cerveau et des nerfs rachidiens) ainsi que la circulation nerveuse (contrôlant l'ensemble des systèmes corporels).
À sa grande surprise, il s'est aperçu que ces circulations peuvent être bloquées ou encombrées par la rigidité du mouvement des épines et des articulations parce que les structures corporelles, comme le cœur, pompent le

sang et les vaisseaux lymphatiques. Les mouvements du cou et de la tête aident à la circulation du liquide céphalo-rachidien. Les nerfs peuvent être pincés par le désalignement de la colonne vertébrale et la tension des muscles de la colonne vertébrale. Par conséquent, la plupart des symptômes dans le corps, tels que la douleur, les maladies, l'inflammation, les problèmes digestifs, la réaction immunitaire retardée après l'infection, la fatigue dépressive, etc., peuvent être causés par la diminution de la circulation.

Ainsi, le Dr Andrew Taylor Still a compris l'importance de l'équilibre des structures internes pour maximiser les fonctions des systèmes corporels, pouvant amener à guérir toutes sortes de maladies. Au lieu du symptôme ou de la maladie elle-même, il est mieux de traiter la personne qui les présente. On cherche à savoir pourquoi le patient a un problème de circulation diminuée.

Telle est la philosophie de la médecine ostéopathique, officiellement introduite en 1884 selon ces concepts. En 1892, la première petite école de médecine ostéopathique a formé sept médecins ostéopathes. De nos jours, aux États-Unis, 140 000 ostéopathes utilisent cette discipline dans la pratique de différents domaines médicaux, dont la médecine familiale, la pédiatrie, la médecine de rééducation ou de la douleur. La médecine ostéopathique est actuellement pratiquée dans 65 pays.

Un peu d'étymologie grecque, si vous le voulez bien, pour définir ce domaine. OSTÉOPATHIE : ostéite (= os, la structure du corps) + pathie (= désordre). Ainsi, les structures équilibrées du corps et leurs mouvements peuvent aider le corps à se guérir de toutes sortes de maladies.

P.E. : Quelle est la différence entre ostéopathie, chiropractie et physiothérapie ?

Dr. Kim : Ces pratiques ont l'air similaires, mais elles offrent des philosophies et des approches spécifiques. L'ostéopathie est une approche médicale intégrée avec ses diagnostics et traitements propres. Elle peut aider à soigner différents types de maladies comme les infections de l'oreille, les coliques de bébé, l'asthme, la scoliose, les migraines, les hernies discales, l'hypertension, la fibromyalgie, etc. Nous avons une approche holistique selon laquelle, comme je l'ai déjà dit, améliorer les différentes circulations du corps contribuent à une bonne santé. La chiropractie est dérivée de la médecine ostéopathique depuis le début des années 1930. N'ayant pas pu terminer ses études dans cette discipline, son

fondateur a développé sa propre méthode, mettant l'accent sur l'alignement de la colonne vertébrale par des manipulations rapides et fortes. Les physiothérapeutes, quant à eux, agissent par manipulations qui ont pour but d'aider à récupérer la plage normale de mouvements des joints, après une blessure ou une intervention chirurgicale. Ainsi, le style de traitement consiste en des mouvements répétitifs, dans un but premier de rééducation fonctionnelle.

P.E. : Quelles sont les qualifications requises pour la pratique ostéopathique ?

Dr. Kim : Pour devenir médecin ostéopathe, aux États-Unis comme au Royaume-Uni, il faut plus de 5 000 heures d'étude de médecine et plus de 1 000 heures de spécialisation en formation interne, réparties sur quatre à six ans. On ne peut exercer qu'après avoir complété l'ensemble des heures de formation.

P.E. : Que traite l'ostéopathie ?

Dr. Kim : Si je devais décomposer nos traitements, je dirais :

— 30 % : Gestion de la douleur – douleurs articulaires, atteintes de la colonne vertébrale, sciatique, douleurs pelviennes, douleurs chroniques ;

— 20 % : Soins des bébés et enfants – douleurs de la croissance, problèmes digestifs et coliqueux, otite moyenne (sans antibiotiques), scoliose idiopathique juvénile ;

— 20 % : Soins des mamans – soins prénataux et post-partum, bébés en position siège, incontinence post-partum, syndrome de fatigue ;

— 20 % : Rééducation – blessures sportives, récupération post-chirurgicale, alignement de la colonne vertébrale ;

— 10 % : Maladies systémiques – hypertension, dépression, asthme, syndrome du côlon irritable.

P.E. : Comment traitez-vous les patients ?

Dr. Kim : Dans un premier temps, nous avons besoin de suffisamment d'informations pour établir un diagnostic fiable. Nous étudions ensuite la posture physique, les mouvements du corps et de la colonne vertébrale, ainsi que ceux des joints. Si nécessaire, nous apportons un second avis à des imageries de rayons X et d'IRM.

À partir de ces informations, nous évaluons la qualité de la circulation des fluides dans le corps. Nous établissons un diagnostic sur les causes des maladies ou de la douleur. Il peut s'agir d'une posture, de l'exercice d'un métier, de blessures passées, de tensions émotionnelles induites, toutes choses qui peuvent engendrer une mauvaise circulation des fluides corporels. Nous expliquons enfin au patient les causes possibles de ses symptômes et discutons des plans de traitement à court et long termes. Nous faisons en sorte d'aider à améliorer les mouvements du corps pour réduire les tensions des structures corporelles. Nous privilégions une approche pratique et personnalisée dans nos traitements.

P.E. : Les massages constituent-ils une partie importante des traitements ?

Dr. Kim : Pas vraiment. Personnellement, je n'utilise pas les techniques de massage. Comme nous nous servons de nos mains pour déplacer les articulations, cela peut ressembler à un massage, mais ce n'en est pas. Ce qui est primordial, dans notre approche, c'est la connaissance des causes de la maladie de nos patients, grâce à notre questionnement de leur historique et à un examen orthopédique. Nous traitons le problème d'abord avec l'esprit, puis par une approche pratique.

P.E. : Quelles techniques de manipulation privilégiez-vous ?

Dr. Kim : Pendant mes études, j'ai étudié plus de 200 corps afin de parfaitement connaître l'emplacement exact des muscles, des ligaments, des vaisseaux sanguins et des nerfs. Au-delà des techniques employées, le médecin doit connaître l'anatomie de façon irréprochable avant de pouvoir prétendre prodiguer des traitements efficaces. Nous utilisons des techniques de traitement de base, simples et doux, mais nous ciblons spécifiquement les structures corporelles manifestant tensions et problèmes. Comme pour des aiguilles de seringues ou un bistouri pour la chirurgie, le praticien doit absolument savoir quelles structures anatomiques se trouvent sous ses mains lorsque celles-ci sont en contact avec le corps.

P.E. : J'imagine que travailler sur des moelles épinières constitue une majeure partie de votre travail. Auriez-vous des conseils sur la façon de prendre soin de nous-mêmes pour éviter les problèmes ?

Dr. Kim : Considérons un instant les blocages des fluides corporels circulant dans la colonne vertébrale. Les disques sont constitués d'eau à plus de 70%. Être assis plus de 30 minutes sans mouvements du corps comprime le disque et réduit sa taille, conduisant à sa rupture partielle ou une hernie. Pour parler simplement, levez-vous souvent, au moins toutes les 30 minutes. Comme la circulation sanguine dépend en grande partie du mouvement cardiaque, le reste des organes du corps, ainsi que leurs fonctions, dépendent de nos mouvements corporels. Les exercices d'étirements réguliers et la marche ne sont pas insignifiants, loin de là ! Ils peuvent au contraire permettre une vie plus saine et prévenir de nombreuses maladies potentielles tout comme des changements dégénératifs.

P.E. : Faut-il être malade pour vous consulter ou peut-on venir pour prévenir des maux ?

Dr. Kim : La prévention est toujours le meilleur traitement ! La médecine ostéopathique traite la maladie mais surtout la personne dans son ensemble. Dans notre clinique, la moitié de nos consultations résultent de problèmes de santé. L'autre moitié est consacrée aux contrôles et à la prévention des maladies. ■