



LA HERNIE HIATALE

Jonathan Bocian
Ostéopathe
+32 476 29 21 69

Informations générales, anatomie et causes principales

La hernie hiatale est une affection anatomique courante du système digestif. Elle se caractérise par le passage permanent ou intermittent d'une partie de l'estomac à travers l'orifice hiatal du diaphragme, remontant ainsi vers la cage thoracique.

Qu'est-ce qu'une hernie hiatale ?

En temps normal, l'œsophage traverse le diaphragme (le muscle principal de la respiration) par une petite ouverture appelée le hiatus œsophagien, pour rejoindre l'estomac situé dans la cavité abdominale. Lorsque les moyens de fixation de l'estomac s'affaiblissent ou que la pression intra-abdominale augmente, la partie supérieure de l'estomac peut s'immiscer au-dessus du diaphragme, perturbant le fonctionnement normal de la barrière anti-reflux et le bon déroulement de la digestion.

Les principales causes

Plusieurs facteurs peuvent favoriser l'apparition d'une hernie hiatale, agissant souvent de manière combinée :

- **Le vieillissement** : Une perte naturelle d'élasticité des tissus musculaires et des ligaments entourant le hiatus avec l'âge.
- **L'augmentation de la pression abdominale** : Liée à des facteurs tels que le surpoids, l'obésité, une grossesse, des efforts répétés de défécation (constipation chronique) ou une toux chronique.
- **Des facteurs congénitaux** : Une ouverture hiatale naturellement plus large dès la naissance.
- **Traumatismes ou antécédents chirurgicaux** : Des interventions ou des chocs subis dans la région abdominale ou thoracique.

SYMPTÔMES & TRAITEMENTS



Du diagnostic médical à la gestion des manifestations au quotidien

Jonathan Bocian
+32 476 29 21 69

Symptômes caractéristiques

Si de nombreuses hernies hiatales demeurent totalement asymptomatiques, elles se manifestent fréquemment par des troubles digestifs et thoraciques lorsque le reflux gastro-œsophagien (RGO) s'installe :

- **Le « brûlant » (pyrosis)** : Une sensation de brûlure ascendante derrière le sternum, souvent accentuée après les repas ou en position allongée.
- **Des régurgitations acides** : La remontée involontaire de liquide gastrique ou d'aliments dans la gorge sans nausée préalable.
- **Des douleurs thoraciques ou épigastriques** : Pouvant parfois simuler des douleurs d'origine cardiaque.
- **Des troubles de la déglutition (dysphagie)** : Une sensation de gêne ou de blocage lors du passage des aliments.
- **Des manifestations respiratoires ou ORL** : Une toux nocturne inexpliquée, des enrouements ou des maux de gorge chroniques provoqués par l'irritation acide.

Le diagnostic médical

Le diagnostic médical repose généralement sur plusieurs examens complémentaires indispensables :

- **L'endoscopie haute** : Permet une visualisation interne directe des organes (œsophage et estomac).
- **La radiographie du thorax** : Met en évidence l'altération anatomique de la région thoracique.
- **La radiographie au baryum du thorax** : Permet de visualiser le positionnement de l'estomac lors de l'ingestion d'un produit opaque.

Traitements de la hernie hiatale

Plusieurs traitements peuvent être mis en place en fonction de la gravité de la pathologie et de la sévérité des symptômes :

- **Les mesures pour traiter le reflux** : Vise à atténuer le « brûlant » décrit par les patients.

- **Les médicaments** : Notamment l'usage d'inhibiteurs de la pompe à protons (IPP).
- **La chirurgie** : Le traitement peut parfois être chirurgical dans les situations les plus sévères.

Mesures d'hygiène de vie à mettre en place

- Élever la tête pendant le sommeil.
- Fractionner les repas.
- Ne pas faire de sport après le repas et ne pas se coucher immédiatement après manger.
- Ne pas porter de vêtements trop serrés.
- Éviter les boissons acides comme le jus d'orange ou le coca.
- Éviter les boissons alcoolisées et la caféine.

L'APPROCHE COMPLÉMENTAIRE



Le rôle de l'ostéopathie et les recommandations de santé fondamentales

Jonathan Bocian
+32 476 29 21 69

Concernant l'ostéopathie

L'ostéopathie peut contribuer à soulager certains symptômes associés chez certains patients.

L'ostéopathe agira au niveau de la sphère viscérale en prenant soin de ne pas oublier le **diaphragme** dans le plan de traitement. Dans le cadre d'une prise en charge globale du patient, l'ostéopathe pourra notamment s'intéresser à :

- La mobilité du diaphragme.
- La mobilité de la cage thoracique.
- La mobilité de l'abdomen.

Les techniques utilisées sont **douces et adaptées** à chaque patient. Il sera toujours jugé utile que ce traitement se fasse en complément d'un suivi médical.

Jonathan Bocian

Ostéopathe

Centre Kinésys

Contact : +32 476 29 21 69

! Important & Vigilance Médicale

Vous consultez d'abord votre médecin afin d'écarter toute cause nécessitant une prise en charge médicale spécifique. Une consultation médicale est expressément recommandée en cas de :

- Douleurs thoraciques importantes.
- Difficultés à avaler.
- Perte de poids inexpliquée.

- Vomissements répétés ou symptômes persistants malgré les mesures mises en place.

Avertissement : Cet article a pour objectif d'expliquer de manière générale les causes, symptômes et traitements de la hernie hiatale. Il ne constitue en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou une recommandation de traitement personnalisé. Chaque situation étant unique, il est conseillé de consulter un professionnel de santé qualifié pour toute question ou prise en charge adaptée à votre cas. En cas de doutes, de questionnements ou d'hésitations, demandez l'avis d'un professionnel de santé.