

# Guide de préparation : Votre première séance chez Berger Ostéopathe

---

## Documents à préparer

- Votre carte vitale et votre attestation de droits à jour
- Le compte-rendu de vos derniers examens médicaux (radiographies, IRM, scanners, échographies)
- Vos ordonnances en cours si vous suivez un traitement médicamenteux
- Le carnet de santé (pour les nourrissons et les enfants)
- Un moyen de paiement (chèque ou espèces, selon les modalités du cabinet)

## Conseils pour votre tenue

- Privilégiez des vêtements souples et confortables (jogging, legging, t-shirt)
- Évitez les vêtements trop serrés ou les jeans rigides qui limitent la mobilité
- Prévoyez des sous-vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise
- Pensez à retirer vos bijoux encombrants avant la séance

## Questions à poser à votre ostéopathe

- Quelle est l'origine probable de ma douleur ?
- Combien de séances seront nécessaires pour observer une amélioration ?
- Quels sont les exercices ou étirements que je peux pratiquer à la maison ?
- Y a-t-il des activités physiques que je dois éviter temporairement ?
- Comment puis-je adapter ma posture au quotidien pour prévenir la récurrence ?

## Informations pratiques

- Arrivez 5 minutes en avance pour remplir le questionnaire de santé
- Prévoyez un temps de repos après la séance, évitez le sport intense dans les 24h
- Consultez le site [berger-osteopathe.fr](http://berger-osteopathe.fr) pour plus d'informations sur les tarifs et la prise en charge par votre mutuelle