



Top 5 des conseils d'après consultation ostéo ! Ostéopathe Paris 17 - Leah Mallet

LEAH MALLET OSTÉOPATHE D.O · JEUDI 24 NOVEMBRE 2016

Bonjour à tous,

Nouvel article aujourd'hui concernant les conseils de fin de séance qui peuvent considérablement aider à votre guérison et surtout à éviter les rechutes!

- Conseil N°1: Hydratation

Cela peut vous paraître banal ou inutile, mais lors d'une consultation on travail sur des organes, sur des tensions musculaires accumulées à certains endroits et on essaye de "drainer" tout ça afin de relancer l'organisme, une bonne hydratation (1,5 L /jour) sert à évacuer les toxines du corps et donc à éviter qu'ils stagnent. Pour ceux a qui la grande bouteille fait peur, ne vous inquiétez pas, 1,5L d'eau c'est globalement 8 verres d'eau dans a journée, imaginez votre journée (1 au réveil, 1 à 10h, 1 avant le déjeuner, 1 après le déjeuner, 1 à 15h , 1 à 17h, 1 en rentrant chez vous, 1 avant de diner, et voilà le compte y est!)



- Conseil N°2: La respiration ventrale

A presque chacune de mes consultations, je vais tester et/ou traiter le diaphragme.

Le diaphragme est le muscle principal de la respiration, il s'attache sur la fin de vos dorsales et vos lombaires à l'arrière, latéralement sur les dernières côtes et devant à la fin du sternum. C'est



un muscle puissant qui sépare la cage thoracique de la cavité abdominale.

Ce muscle est traversé par de nombreux vaisseaux (artère, veine) mais aussi certains nerfs.

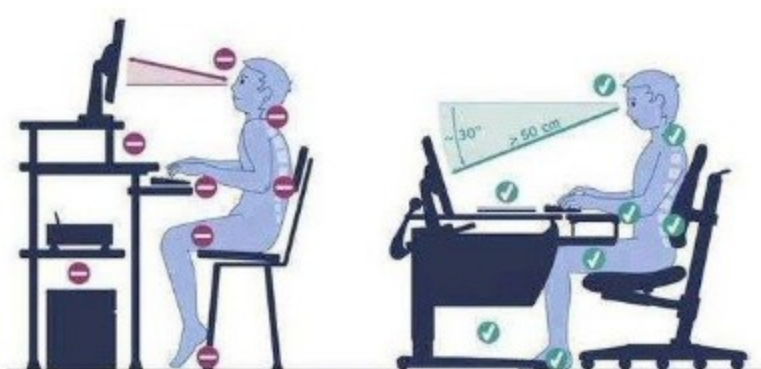
Lorsque votre diaphragme est en difficulté, bloqué ou spasmé cela entraine beaucoup de perturbation. Notamment des gênes respiratoires, des troubles digestifs tel que la constipation, car l'aorte abdominale se retrouve " bloquée" et cela diminue la vascularisation des organes digestifs et entraine donc un ralentissement du transit.

Mais le diaphragme est parfois aussi la cause de votre douleur cervicale ou de votre torticolis, car lorsque celui ci n'effectue par correctement sa fonction de respiration, il va alors recruter des muscles dit "inspirateurs accessoires" afin de gagner en amplitude respiratoire et ces muscles ce trouvent au niveau du votre cou. Enfin le diaphragme joue un grand rôle dans la gestion du stress, c'est pour cela que pour sa "rééducation" peut vous être bénéfique à plusieurs niveaux. Donc respirez!

- Conseil N°3: L'ergonomie !

Non, non, ce n'est pas un effet de mode, l'ergonomie est bien réelle et au centre de toute notre journée.

Si vous passez votre journée assis à un bureau devant un écran, comme 60% de la population alors il y a de forte chance que votre poste de travail soit le pire ennemi de votre colonne vertébrale.



Si vous rester assis dans une mauvaise position plusieurs heures dans la journée et cela quotidiennement, à force les contraintes s'accroissent dans votre corps et celui ci qui essaye de les compenser au mieux va finir par vous abandonner en pleine détresse lorsque vous serait bloquer avec un lumbago ou un torticolis.

Pour cela rien de tel que de la **PREVENTION!** On s'assoit au fond du siège, les pieds au sol ou sur un repose pied, on n'hésite pas à ajuster la hauteur de la chaise, le dos bien droit, avant bras reposant sur le plan de travail et écran à hauteur du regard.

On n'hésite pas non plus à se dégourdir les jambes toutes les deux heures minimum pour éviter les crampes et la mauvaise vascularisation, enfin de temps en temps on prend rdv chez son ostéopathe préférée pour faire un bilan et ainsi retarder les crises qui font très mal.

On ne le dira jamais assez prévenir c'est guérir! 😊

- Conseil N° 4: Les étirements

Vous pouvez les pratiquer après une activité physique ou juste pour vous dégourdir lorsque vous rester longtemps dans une position.

Personnellement, je conseille à mes patients de s'étirer un peu à distance de leur séanc de sport et non juste après. Après la douche par exemple ou le soir avant de se coucher, car lors de l'activité physique vous avez mis vos muscles en contraction, en venant étirer tout de suite après l'effort vous risquez de créer des micro lésions au niveau de la fibre musculaire qui pourrait vous couper dans votre élan de motivation.



Enfin un étirement ne se fait pas n'importe comment, c'est toujours en douceur, sur l'expiration et sans à-coups, il dure au moins 8 secondes et se fait toujours des deux côtés.

N'hésitez pas non plus à vous hydrater après l'effort.

Enfin petite info du jour, les courbatures sont dues à un manque d'entraînement et non une activité trop violente. Donc persévérez et ils disparaîtront 😊

- Conseil N°5: L'alimentation !

Votre alimentation peut être la source de votre douleur.

Notamment lorsqu'on parle d'inflammation , surtout des tendinites. Vous verrez que si vous avec ce genre de problème et que vous manger 1 viande rouge par jour tous les jours cela va poser problème. Limitez donc la viande rouge à 2 fois par semaine, évitez aussi certain laitage facteur d'inflammation. Faites une petite cure de phytothérapie avec des gélules de Curcuma et vous verrez ça va vous changer la vie. Bien entendu ce n'ai pas un remède miracle, c'est pour cela qu'il faut d'abord consulter un praticien afin que celui ci vous manipule, mais en attendant ça peut toujours vous aider 😊, mais le conseil nutritionnel ne s'applique pas uniquement à l'inflammation, parfois en mangeant un peu plus de fibres, de légumes verts cuits et moins de crudités on diminue considérablement les ballonnements ou les troubles du transit. Alors regardez ce que vous mettez dans l'assiette 😊



Vous avez aimé cet article ? Partagez le 😊