

Cet article est publié. [Modifier l'article](#)



Comment traiter le stress en ostéopathie et le gérer au quotidien?

Ostéopathe Paris 17-Leah Mallet



LEAH MALLET OSTÉOPATHE D.O · SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2017

Bonjour à tous, aujourd'hui on s'attaque au mal du siècle : LE STRESS

Qu'il soit lié à un évènement précis où sans cause apparente, le stress est un état de nervosité qui peut parfois envahir notre quotidien et le rendre très pénible. L'ostéopathie fait partie des nombreuses thérapies manuelles qui aident votre corps à évacuer ce stress et grâce aux conseils précieux de votre ostéopathe vous pouvez aussi apprendre à mieux le gérer au quotidien par quelques exercices très simples que nous détaillerons plus loin, patience... 😊

Le stress est avant tout un phénomène naturel que notre corps exprime pour nous mettre en alerte face à un danger, une menace.



Il y a 3 étapes dans l'échelle du stress:

1- La phase d'alarme : suite à un choc physique ou émotionnel, notre corps sécrète hormone : l'adrénaline

2-La phase de résistance: votre corps va se défendre face au stress, une autre hormone rentre alors en jeu, c'est le cortisol qui a un rôle d'anti inflammatoire. À ce stade, deux options selon les personnes: soit tout revient à la normal, soit on passe à la troisième phase

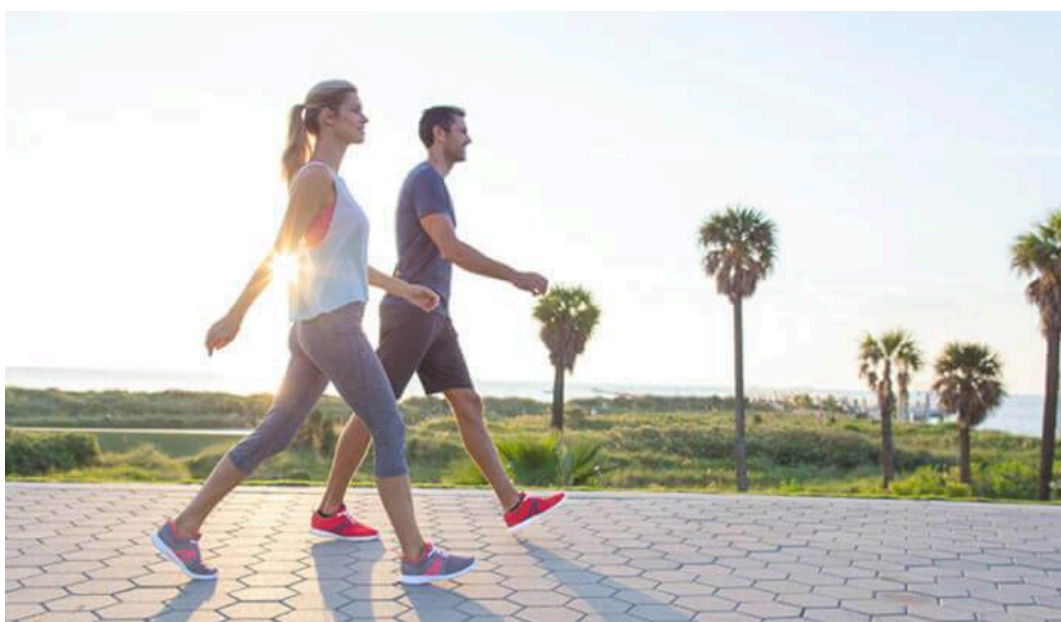
3- La phase d'épuisement: Lorsque le cortisol n'a pas eu l'effet escompté, votre organisme va lutter pour vivre malgré la présence du stress, il dépense alors une énorme quantité d'énergie, ce qui à terme conduit à l'épuisement. A ce stade là, commence à apparaître les tensions musculaires, les troubles du sommeil, et de la concentration, troubles digestifs...

En consultation, on a souvent les patients du stade 3, la plupart des gens consultent lorsqu'il y a symptômes ou douleur. Mais vous pouvez et vous devez même consulter aussi en

prévention, c'est la clé pour éviter les gros blocages dus à une accumulation de contraintes.

Pour traiter votre stress, l'ostéopathe va réguler votre système neurovégétatif (SNV) ainsi que traiter les symptômes (digestifs, crâniens, articulaires, musculaires ...) qui en découlent. Chaque manipulation sera propre au patient, il n'y a pas de protocole.

L'idéal par la suite pour diminuer votre stress est de pratiquer une activité physique au moins 30min/ jour, juste histoire de s'oxygéner un peu.

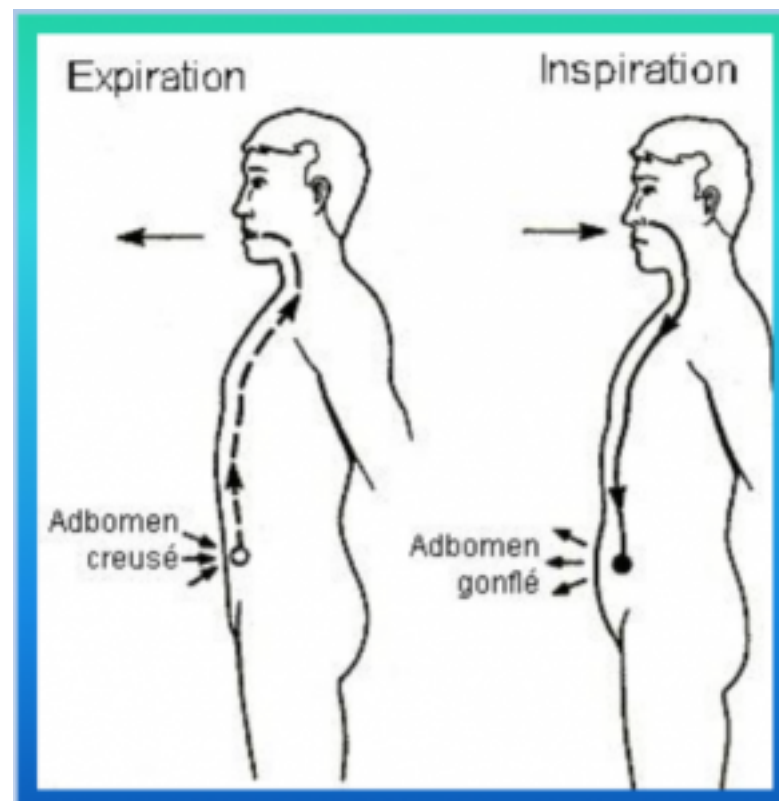


S'oxygéner par la marche

Vous pouvez pratiquer la respiration ventrale pour prendre le temps de respirer correctement sans faire autre chose en même temps, juste se recentrer sur soi, c'est presque de la méditation, et cela permet de se poser un peu dans nos journées si bien remplies.

Voici comment pratiquer la respiration ventrale

Allongez vous sur le dos, en pliant vos jambes, vous allez inspirer profondément par le nez en gonflant vos poumons et votre ventre au maximum (sans lever les épaules), puis souffler et videz l'air par la bouche en rentrant votre ventre au maximum! A répéter une quinzaine de fois lentement pour ne pas hyper ventiler.



Respiration ventrale

Cette technique de respiration, vous aidera à réguler votre stress, à relancer votre circulation artérielle et veineuse, vous aidera à vous endormir, bref c'est votre allié de tous les jours, alors on en profite! Par ailleurs en faisant fonctionner votre diaphragme correctement (muscle principale de la respiration) vous évitez tous les motifs de consultations types cervicales (douleur cervicales), torticolis ect..

Car lorsque vous respirez mal, votre corps compense cette perte d'amplitude respiratoire par des muscles situés au niveau du cou et ceux-ci se retrouvent surmenés rapidement ce qui génère votre douleur ou blocage.



Cervicalgie

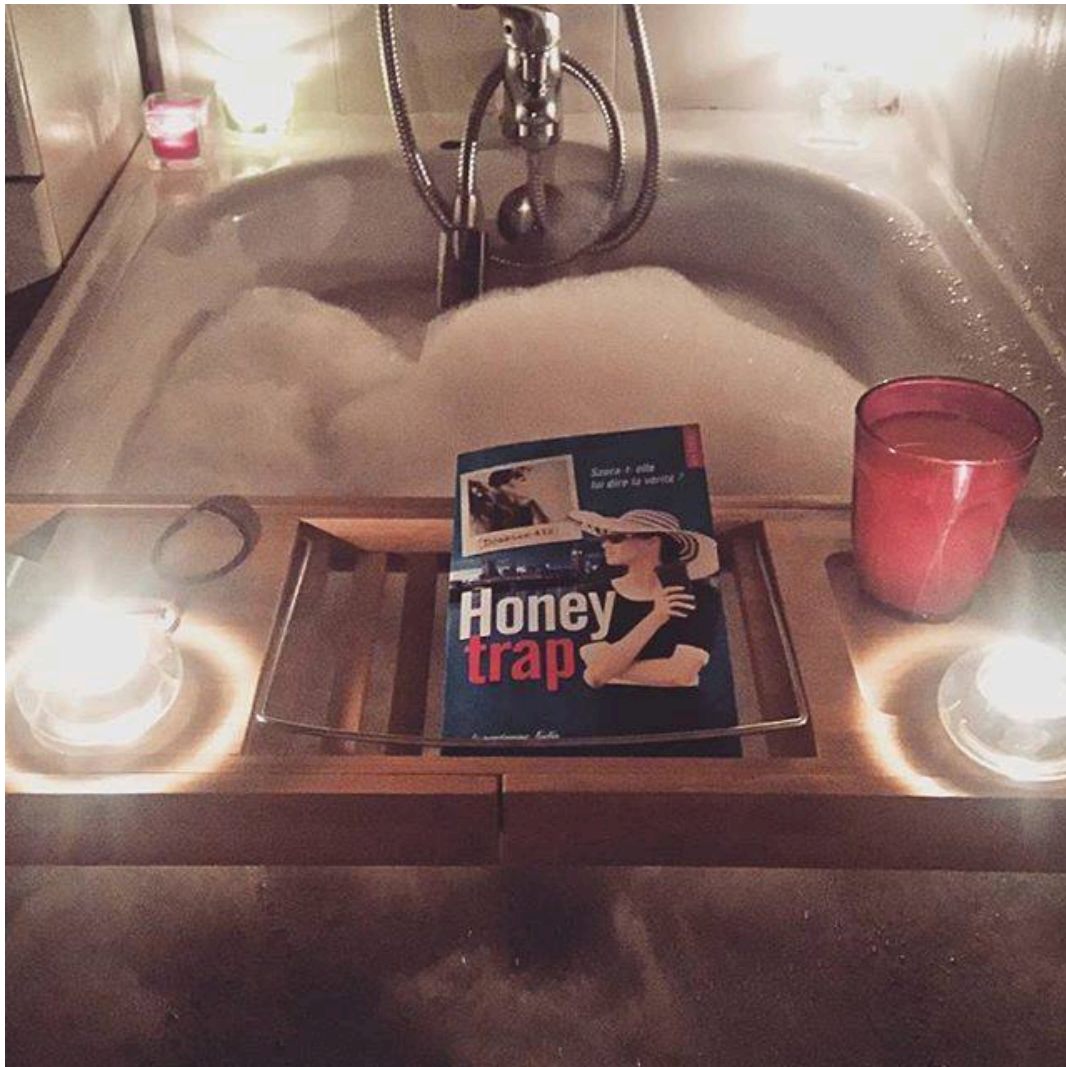
Vous pouvez également vous créer une ambiance de détente, un environnement qui vous plaît, propice à la relaxation.

Ca peut être lire un bon livre avec une tasse de thé, ou prendre un bain avec des bougies, un bon film enroulé dans une couverture, bref il y a pleins

de solutions, pour se détendre, il vous suffit juste de trouver la votre 😊



Lecture paisible



Vous avez aimé cet article?

Partagez le !

www.osteo-paris17.com

Prise de rdv au 06 75 27 81 29

 J'aime  Commenter  Partager  Enregistrer 



Votre commentaire...

Appuyez sur Entrée pour publier.

[À propos](#) [Créer une publicité](#) [Créer une Page](#) [Développeurs](#) [Emplois](#) [Confidentialité](#) [Cookies](#) [Choisir sa pub](#) [Conditions d'utilisation](#) [Aide](#)

Facebook © 2017

[Français \(France\)](#) [English \(US\)](#) [Español](#) [Türkçe](#) [Português \(Portugal\)](#) [العربية](#) [Italiano](#) [Deutsch](#) [हिन्दी](#) [中文\(简体\)](#) [日本語](#) 