



Fiche n°10

AMÉLIOREZ VOTRE **ÉQUILIBRE** AVEC LA **PROPRIOCEPTION** !

Chers patients,

Saviez-vous que votre équilibre repose sur un sens peu connu mais essentiel : la proprioception ? Ce système interne informe votre cerveau sur la position et le mouvement de votre corps, vous permettant de vous tenir debout, de marcher sans regarder vos pieds et de réagir rapidement aux déséquilibres.

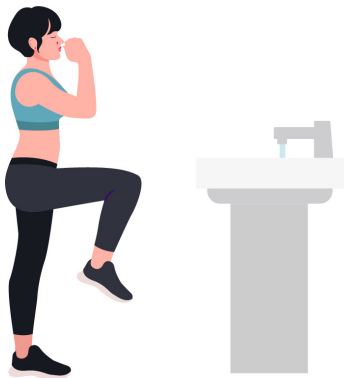
Les tips
de Thibault

Un bon entraînement proprioceptif peut vous aider à :

- ✓ Prévenir les chutes et blessures
- ✓ Améliorer votre posture
- ✓ Optimiser vos performances sportives
- ✓ Réduire certaines douleurs articulaires



J'INTÈGRE LA PROPRIOCEPTION DANS MA ROUTINE QUOTIDIENNE



Une façon simple d'améliorer votre équilibre est de l'intégrer à vos gestes quotidiens. Par exemple, je vous propose un exercice très simple à faire le matin :

→ **Je me lave les dents sur un pied, puis sur l'autre.**

L'objectif étant de rester aussi longtemps que possible sur une jambe, tout en gardant une posture stable et contrôlée. Cela renforce votre proprioception sans besoin de matériel spécifique.

Exercice simple pour améliorer votre proprioception :

- 1/ Tenez-vous debout, pieds joints.
- 2/ Fermez les yeux et essayez de rester stable pendant 30 secondes.
- 3/ Pour augmenter la difficulté, levez une jambe ou essayez sur un coussin instable.

Pratiqué régulièrement, cet exercice renforcera vos capacités d'adaptation et votre équilibre.



En tant qu'ostéopathe, je peux vous accompagner pour optimiser votre proprioception et prévenir d'éventuels déséquilibres corporels.

Prenez rendez-vous pour un bilan personnalisé et découvrez comment améliorer votre bien-être au quotidien !



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR **Doctolib**