



Fiche n°11

CET ÉTÉ, C'EST LE MOMENT DE PRENDRE SOIN DE VOUS !

Les tips de Thibault

Chers patients,

Le soleil est là, les vacances approchent ou sont déjà là pour certains... C'est le moment parfait pour ralentir, relâcher les tensions et écouter son corps. Saviez-vous que l'été est une saison propice pour l'ostéopathie préventive ?

LES BIENFAITS DE L'ÉTÉ SUR VOTRE CORPS

1

Mobilisez vos articulations chaque matin

Chaque matin, prenez 3 à 5 minutes pour réveiller votre corps en douceur. Une routine simple stimule la circulation, déverrouille les articulations et prépare votre corps à affronter la journée sans douleur.



2

Hydratation : un allié pour vos articulations

Un corps bien hydraté est plus souple et récupère plus facilement. Pensez à boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour, même sans sensation de soif, surtout en cas de forte chaleur ou d'activité physique.

3

Voyage ou changement de matelas : attention à votre dos

Dormir ailleurs que chez soi peut chambouler vos habitudes posturales. Si vous sentez des tensions au réveil, commencez la journée par quelques mobilisations douces (bascule du bassin, genoux contre la poitrine).

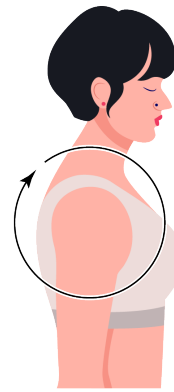




Mobilisation cervicale

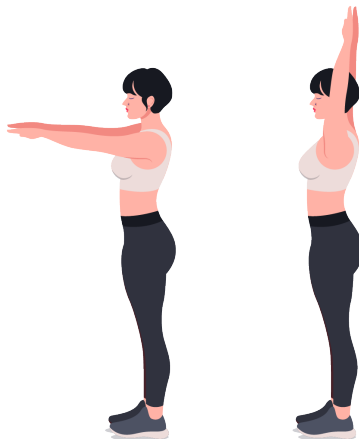
Faites 5 cercles lents de la tête dans chaque sens, sans forcer, comme si vous dessiniez un cercle avec votre nez.

Cela déverrouille la nuque et améliore la mobilité cervicale.



Épaules

Levez légèrement les bras et effectuez 10 cercles des épaules vers l'avant, puis 10 vers l'arrière, en respirant profondément. Cela permet de relâcher les tensions du haut du dos.



Étirement axial

Joignez vos mains devant vous, puis étirez-les vers le ciel en inspirant profondément. Grandissez-vous, comme si vous vouliez toucher le plafond. Relâchez les bras lentement en expirant. Répétez 3 fois.



Assouplissement des genoux

Terminez par 10 petites flexions/extensions des jambes, sans décoller les talons du sol, pour activer les jambes et les hanches.

**ET SI VOUS OFFRIEZ À VOTRE CORPS UNE VRAIE
PAUSE CET ÉTÉ ?**



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

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



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR **Doctolib**