



Fiche n°17

Prendre soin de **votre corps au quotidien** : l'ostéopathie à votre service

Les tips
de Thibault

Chers patients,

Le stress, la fatigue et les tensions du quotidien se traduisent souvent par des maux de dos, douleurs musculaires ou raideurs cervicales. Bonne nouvelle : il existe des solutions simples pour préserver votre bien-être chaque jour.

L'ostéopathie utilise des techniques manuelles pour soulager les douleurs, améliorer la mobilité et rééquilibrer le corps. Elle aide aussi à mieux gérer le stress au quotidien.

Prendre des pauses actives :

Lorsque vous travaillez plusieurs heures devant un ordinateur ou restez dans la même position, pensez à faire de courtes pauses pour bouger. Une simple marche, quelques étirements ou une position différente peuvent avoir un effet bénéfique sur votre corps.



Adopter une bonne posture :

Que vous soyez assis ou debout, veillez à adopter une posture correcte. Une position équilibrée et alignée permet d'éviter des douleurs lombaires ou cervicales. Si vous travaillez à votre bureau, assurez-vous que votre chaise et votre écran soient bien réglés.

Gérer le stress :

Le stress a un impact direct sur notre corps, en particulier sur la nuque et les épaules. Essayez d'intégrer des moments de relaxation dans votre journée : une respiration profonde, une séance de méditation ou même une activité physique légère.



Prendre soin de votre corps en mouvement :

Le sport est essentiel pour maintenir une bonne santé. Choisissez une activité qui vous plaît et qui respecte les limites de votre corps. L'ostéopathe peut vous aider à éviter les blessures en vous conseillant sur des exercices adaptés.

Mouvements à faire au bureau



- 1 Asseyez-vous bien droit sur votre chaise, pieds à plat au sol, épaules détendues.
- 2 Superposez vos mains et étirez vos bras vers l'avant, paumes tournées vers le sol.
- 3 Poussez doucement vos mains loin devant vous, comme si vous vouliez éloigner vos épaules.
- 4 Rentrez légèrement le menton pour étirer la nuque.
- 5 Tenez 15 à 20 secondes, en respirant profondément.
- 6 Relâchez lentement, puis recommencez une à deux fois si besoin.

SI DES DOULEURS OU UNE GÊNE PERSISTENT,
C'EST LE MOMENT D'ALLER CONSULTER.



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

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



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR **Doctolib**