



Fiche n°27

Voyager sans douleurs : quelques **reflexes** pour profiter pleinement de vos vacances

Les tips
de Thibault

Longs trajets en voiture, heures d'attente en aéroport, valises à porter...
Les vacances sont synonymes de détente, mais le voyage lui-même peut être une épreuve pour votre corps. Quelques précautions simples suffisent pourtant à éviter les douleurs les plus courantes.

Pourquoi les trajets sont-ils si éprouvants ?

En voiture ou en avion, le corps reste figé dans une même position pendant de longues heures. Cette immobilité prolongée comprime les disques intervertébraux, ralentit la circulation sanguine et crée des tensions musculaires, en particulier au niveau des lombaires, de la nuque et des hanches. À cela s'ajoute le port de bagages, souvent effectué dans de mauvaises conditions.

TROIS EXERCICES À PRATIQUER PENDANT LE TRAJET



1

La rotation de chevilles

Mobilité

Toutes les heures, effectuez des rotations lentes de chevilles dans les deux sens, 10 fois de chaque côté. Ce geste simple relance la circulation et prévient la sensation de jambes lourdes.



2 L'étirement de la nuque

Étirement

Assis, inclinez doucement la tête vers l'épaule droite, maintenez 20 secondes, puis changez de côté. Répétez 2 à 3 fois. Cet étirement relâche les tensions cervicales dues à une position prolongée.

3 La respiration thoracique

Relaxation

Posez les mains sur les côtes. Inspirez en cherchant à écarter les côtes latéralement (4 secondes), puis expirez lentement (6 secondes). Répétez 5 à 6 fois. Cet exercice décomprime le diaphragme et réduit la fatigue liée au stress du voyage.



LE RÔLE DE L'OSTÉOPATHIE

Une consultation avant un long voyage permet d'identifier et de corriger les tensions existantes, pour partir dans les meilleures conditions. Au retour, une séance de remise en forme ostéopathique aide le corps à récupérer des contraintes accumulées pendant le trajet et à reprendre un rythme de vie normal sans douleur.

Vous partez bientôt en vacances ou vous rentrez avec des douleurs persistantes ? Contactez le cabinet avant ou après votre départ nous serons heureux de vous accompagner.



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

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



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR **Doctolib**