

# LES PETITS CONSEILS DE VOTRE OSTÉOPATHE

— par *Caroline Nivard* —

## Lombalgie aigue, lumbago, « tour de rein »...

Notre séance vous a permis de retrouver de la mobilité au niveau de votre dos. Votre corps va donc maintenant se relâcher doucement (en particulier vos muscles), cela peut prendre quelques jours à quelques semaines ! Pendant cette période prenez soin de vous et surtout écoutez-vous !

### VOICI QUELQUES CONSEILS À SUIVRE POUR SOULAGER VOS DOULEURS À LA MAISON....

#### 1. Mettez du chaud

La chaleur va permettre à vos muscles de se relâcher. Vous pouvez appliquer bouillotte, coussin chauffant, ceinture chauffante plusieurs fois par jour... sur la zone douloureuse

#### 2. Adaptez vos activités

Pendant quelques jours, prenez votre temps et surtout évitez les gestes brusques ou physiques! Pour guérir au plus vite, vous devez rester actif ! Pensez à vous lever régulièrement, à marcher, à vous étirer et reprenez les petits gestes de votre quotidien le plus rapidement possible.

#### 3. Massez

N'hésitez pas à appliquer baumes ou huiles essentielles...

#### 4. Pratiquez l'auto-hypnose

Vous pouvez refaire régulièrement l'exercice que nous avons fait ensemble. En prenant en compte la dimension mentale et émotionnelle de votre douleur, vous serez soulagé plus rapidement.

#### 5. Buvez beaucoup d'eau

Boire permet à votre corps d'éliminer les toxines accumulées dans les zones de tensions.

#### 6. Consultez votre médecin.

Si les douleurs sont trop vives, certains médicaments pourront vous soulager !

#### 7. Reprenez rendez-vous

2 à 3 semaines après votre lumbago n'hésitez pas à consulter, cela permettra de libérer vos dernières tensions et de réharmoniser votre corps. Nous pourrons réfléchir ensemble à certains changements à adopter dans votre quotidien pour prévenir vos douleurs de dos !

## Voici un petit rappel...

### Une lombalgie commune aigue, qu'est-ce-que c'est ?

- C'est une douleur au niveau du bas de votre dos, au niveau de la zone lombaire
- C'est une douleur qui peut-être modérée comme très vive
- C'est une douleur qui vous empêche de faire certains mouvements ou qui vous « bloque »

### Que vous arrive-t-il ?

- Le plus souvent, la cause de votre douleur est une contraction des muscles, qui n'assurent plus le soutien et le bon fonctionnement de votre dos
- Bien qu'extrêmement douloureux, le lumbago n'est en général pas grave

### Qu'est ce qui a provoqué ce lumbago ?

Il est très difficile de connaître la cause exacte. Par contre il peut apparait suite :

- au port d'une charge lourde
- à une période de tensions, de stress
- à une mauvaise position
- à « un faux mouvement », en général un geste de notre quotidien !

Si vous le souhaitez, vous pouvez me suivre sur instagram, facebook ou bien sur mon site : [www.monosteo.fr](http://www.monosteo.fr).  
Vous trouverez chaque mois, des conseils, des exercices ou bien des infos bien-être.

**Caroline Nivard ostéopathe**, formée à l'hypnose ericksonienne  
74, cours de Verdun, 33000 Bordeaux - 32, rue Bersot, 33000 Bordeaux

**RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr»**