

LES PETITS CONSEILS DE VOTRE OSTÉOPATHE

— par *Caroline Nivard* —

CHAPITRE 4 : EXERCICES D'ÉTIREMENTS POUR LES DOULEURS PELVIENNES

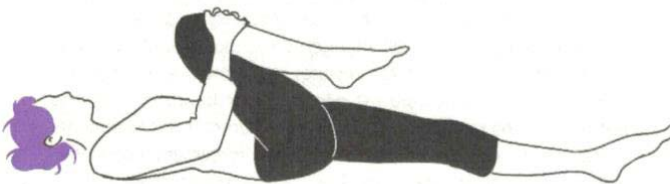
Notre séance vous a permis de retrouver de la mobilité au niveau de votre corps ? Vous vous sentez mieux ?

Je vous conseille alors de continuer à vous étirer quotidiennement, surtout si vous souffrez de douleurs abdomino-pelviennes. Cela va vous permettre de gagner en mobilité (notamment au niveau du dos et du bassin...), de vous sentir plus détendue (au niveau de votre abdomen et de votre plancher pelvien..) et surtout de diminuer vos douleurs.

Je vous présente sur cette fiche, quelques étirements doux et adaptés à toutes, tirés du livre de Marie-Rose Galès « Endométriose, ce que les autres pays ont à nous apprendre » et recommandés par la pelvic pain foundation of Australia.

Prête ? Gardez chaque position 30 secondes en respirant profondément par le ventre.

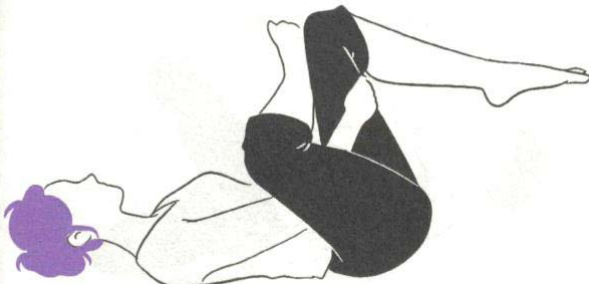
- Montez chacun de vos genoux à la poitrine:



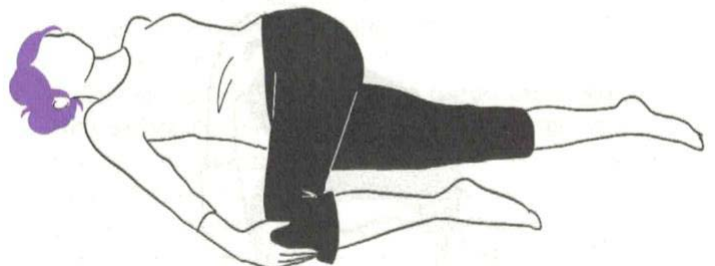
- Montez chacun de vos genoux vers l'épaule opposée:



- Montez chacun de vos pieds, à l'aide de la jambe opposée:



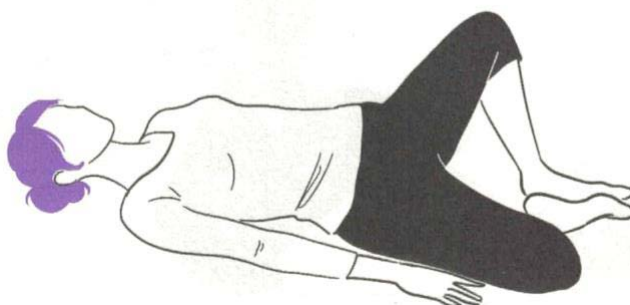
- Étirez chacun de vos genoux sur le côté:



• L'enfant:



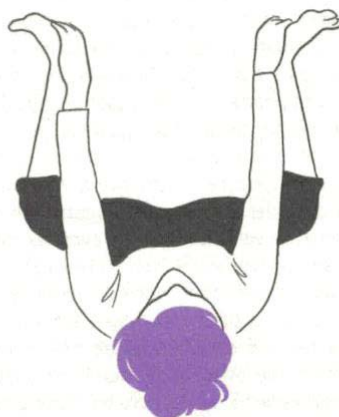
• La grenouille sur le dos:



• La grenouille détendue:



• Le bébé heureux:



Si vous le souhaitez, vous pouvez me suivre sur instagram, facebook ou bien sur mon site : 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