

Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

Auto-massage du ventre

Si vous souffrez de douleurs digestives ou abdomino-pelviennes, je vous invite à découvrir les bienfaits de l'auto-massage sur votre ventre.

Masser régulièrement peut vous permettre :

- De réduire vos ballonnements, vos gaz et votre sensation de ventre gonflé
- D'améliorer votre digestion et votre transit
- De soulager vos crampes abdominales et vos tensions musculaires.
- Et de vous apporter une sensation de légèreté et de bien-être général...

Pour ce faire, je vous présente un massage que j'aime beaucoup :

le massage I L U (dit « I Love You »).



La lettre I

Masser avec une pression modérée en faisant des petits cercles, **votre colon descendant**. Pour cela, suivez une ligne verticale qui débute au niveau de l'angle colique gauche* jusqu'à l'os du bassin gauche et répétez ce geste 10-15 fois.

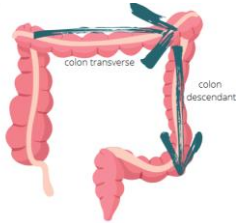
*Pour astuce, l'angle colique gauche, se situe à peu près à l'intersection d'une ligne verticale passant par le mamelon gauche et d'une ligne horizontale passant par les côtes inférieures



La lettre L

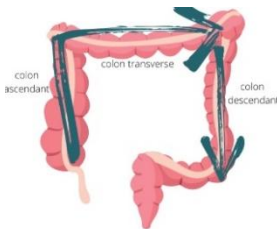
Massez avec une pression modérée en faisant des petits cercles, **votre colon transverse + votre colon descendant**. Pour cela, partez de l'angle colique droit* jusqu'à l'angle colique gauche* Poursuivez ensuite le long du colon descendant (vu plus haut). Répétez ce geste 10-15 fois.

*Pour astuce, l'angle colique droit se situe à peu près à l'intersection d'une ligne verticale passant par le mamelon droit et d'une ligne horizontale passant par les côtes inférieures.



La lettre U

Massez avec une pression modérée en faisant des petits cercles, **votre colon ascendant**. Pour cela, suivez une ligne verticale qui débute dans la région de l'os du bassin droit et qui remonte jusqu'à l'angle colique droit, puis continuez en massant le colon transverse et le colon descendant et répétez ce geste 10-15 fois.



Et pour finir...

Massez votre petit intestin en faisant des petits mouvements circulaires autour du nombril pendant 1 à 2 minutes.

Posez ensuite vos mains sur ce dernier et **mobilisez-le délicatement** vers la gauche comme si vous vouliez l'éloigner du colon ascendant, puis vers la droite et finalement faire un mouvement de soulèvement de votre petit intestin vers votre tête.

Je remercie Claudia Béland, ostéopathe à Québec, pour le partage de ses ressources.



Suivez-moi sur Insta, Facebook et sur www.monosteo.fr

Caroline Nivard

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux
RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr